

๒13.4
น ๗84 ก
ร.3

การเปรียบเทียบผลของการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและรายบุคคล
ที่มีต่อสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนหนองไผ่วิทยา อำเภอเสิงสาง
จังหวัดนครราชสีมา

ปริญญานิพนธ์

ของ

เบญจมาศ แคล้วกระโทก

23 ส.ค. 2539

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา

สิงหาคม 2538

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

197099

การเปรียบเทียบผลของการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและรายบุคคล
ที่มีต่อสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนหนองไผ่วิทยา อำเภอเสิงสาง
จังหวัดนครราชสีมา

บทคัดย่อ
ของ
เบญจมาศ แคล้วกระโทก

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
สิงหาคม 2538

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองไผ่วิทยา อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2537 ที่มีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลต่ำ จำนวน 24 คน ซึ่งได้มาจากการคัดเลือกแบบจับคู่ (Matching) เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล แบบแผนการทดลองของการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบแผนการทดลองแบบ Two Group, Randomized Matched Subject, Pretest - Posttest Design เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและแบบประเมินสุขภาพส่วนบุคคล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t-test.

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. นักเรียนมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลสูงขึ้นหลังจากการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลสูงขึ้นหลังจากการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและนักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล มีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF THE GROUP AND INDIVIDUAL
CONTINGENCY CONTRACTS ON THE PERSONAL HEALTH OF
PRATHOM SUKSA IV STUDENTS OF NONGPHAIVITAYA SCHOOL
IN AMPHOE SOENGSAWANG, CHANGWAT NAKORN RATCHASIMA

ABSTRACT

BY

BENJAMAS KLAWKARTHOK

Present in partial fulfillment of requirement for the Master
of Education degree in Education Psychology
at Srinakharinwirot University

August 1995

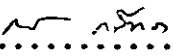
The purpose of this experimental research was to compare the effect of the group and individual contingency contracts on personal health of Prathom Suksa IV students of Nongphaivitaya School in Amphoe Soengsang, Changwat Nakornratchasima in academic year 1994. The subject were 24 students whose attitude towards the personal health and the personal health were low. The subjects were divided matching into experimental group I and experimental group II, each group consisted of twelve students. The experimental group I was conducted on the group contingency contract and the experimental group II was conducted on the individual contingency contract. Two Group, Randomized Matched Subjects, Pretest - Posttest Design was research design. The instrument was attitude towards the personal health questionnaire and the personal health rating scale. The data were analyzed by t-test.

The results were as follows :

1. The attitude towards the personal health and the personal health of students was conducted on the group contingency contract were significantly increased before the experiment at .01 level.
2. The attitude towards the personal health and the personal health of students was conducted on the individual contingency contract were significantly increased before the experiment at .01 level.
3. There was significantly difference of the attitude towards the personal health and the personal health between the students who was conducted on the group contingency contract and the others who was conducted on the individual contingency contract at .01 level.

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปัญหานี้เรียบร้อยแล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

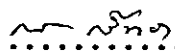
.....  ประธาน

(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)

.....  กรรมการ

(อาจารย์ทัศนากองภักดี)

คณะกรรมการสอบ

.....  ประธาน

(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)

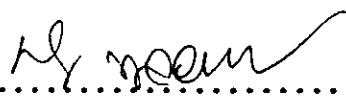
.....  กรรมการ

(อาจารย์ทัศนากองภักดี)

.....  กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปัญหานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....  คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร.ศิริภา นวลสุวรรณ)

วันที่ ๒๑. เดือน สิงหาคม. พ.ศ. ๒๕๓๘

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์สำเร็จได้ด้วยความสามารถของ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง อาจารย์ทัศนาก ทอภักดี และผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ ที่ได้สละเวลาให้คำปรึกษา แนะนำ ข้อเสนอแนะตลอดจนช่วยปรับปรุง แก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ อันเป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้าด้วยดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณ และความสามารถของอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ทาสิตะพันธุ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์บังอร เสดนันทน์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะ ในการปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องในการสร้างเครื่องมือในการวิจัยและกรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือสำหรับการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ใหญ่ คณะครู และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองไผ่วิทยา อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา ที่ได้ให้ความร่วมมือในการทดลองด้วยความเต็มใจ รวมทั้งอาจารย์ใหญ่ คณะครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองไผ่ใหญ่ โรงเรียนบ้านสระประทีป โรงเรียนชุมชนบ้านเสิงสาง และโรงเรียนโคกไม้้งาม อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา ที่ได้ให้ความร่วมมือในการทดลองใช้เครื่องมือ

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ผู้ที่ให้ทุกสิ่งทุกอย่างกับลูก ทั้งชีวิต กำลังสติปัญญา และกำลังทรัพย์ ในการทำปริญญานิพนธ์จนเรียบร้อยเสร็จสมบูรณ์ ประโยชน์อันใดที่ได้จากการทำปริญญานิพนธ์นี้ ขอมอบให้เป็นเครื่องบูชาพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ครูอาจารย์ ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ในการอบรมสั่งสอนผู้วิจัยมาจนบัดนี้

เบญจมาศ แคล้วกระโทก

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	6
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	6
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	7
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม	13
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรม	13
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้สัญญาเงื่อนไข	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สัญญาเงื่อนไข	20
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วน	
บุคคล	23
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคล ..	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคล ..	31
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	36
แหล่งข้อมูลและกลุ่มประชากร	36
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	36
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ	37

แบบแผนการทดลอง	44
การดำเนินการทดลอง	45
การวิเคราะห์ข้อมูล	45
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เครื่องมือ	46
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	47
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	47
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	47
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	54
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	54
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	54
กลุ่มประชากร	55
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	55
การดำเนินการทดลอง	55
การวิเคราะห์ข้อมูล	55
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	56
อภิปรายผล	56
ข้อเสนอแนะ	59
บรรณานุกรม	62
ภาคผนวก	69
ภาคผนวก ก	70

แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล	71
แบบประเมินสุขภาพส่วนบุคคล	78
ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล	81
ค่าคะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่าง	83
ภาคผนวก ข	87
โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล	88
โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม	120
โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล	164
ภาคผนวก ค	206
แบบสัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม	207
แบบสัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล	209
แบบสำรวจตัวเสริมแรง	211
ประวัติย่อของผู้วิจัย	212

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Two Group, Randomized Matched Subjects, Pretest-Posttest Design	44
2	เปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน ก่อนและหลัง การใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม	48
3	เปรียบเทียบสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข เป็นกลุ่ม	49
4	เปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน ก่อนและหลัง การใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล	50
5	เปรียบเทียบสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข เป็นรายบุคคล	51
6	เปรียบเทียบผลต่างของทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับการใช้ สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล	52
7	เปรียบเทียบผลต่างของสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข เป็นกลุ่มและการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล	53
8	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล	81
9	แสดงคะแนนทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม	83
10	แสดงคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ใช้สัญญาเงื่อนไข เป็นกลุ่ม	84
11	แสดงคะแนนทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล	85

12 แสดงคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ใช้สัญญาเงื่อนไข
เป็นรายบุคคล 86

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การจัดการศึกษาในระดับใดก็ตามเป็นการจัดการศึกษาให้ผู้เรียนได้รับความรู้ ประสบการณ์เกี่ยวกับสุขภาพ สุขนิสัย เพื่อนำไปปฏิบัติกับตนเองให้เป็นผู้มีสุขภาพดี (คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. 2535 : 1) กระทรวงศึกษาธิการได้เห็นความสำคัญของการพัฒนาสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจของนักเรียนทุกระดับ โดยเฉพาะระดับ ประถมศึกษาเป็นการจัดการศึกษาที่มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนได้มีพื้นฐานในการเสริมสร้างให้เป็นผู้มีสุขภาพดี (คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. 2535 : 1-2) ดังเห็นได้จาก คุณลักษณะที่กำหนดไว้ในหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533) ข้อ. 1 ที่ระบุว่า ให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะพื้นฐานในการดำรงชีวิต ทนต่อความเปลี่ยนแปลง มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ โดยจัดการศึกษาที่มุ่งปลูกฝังให้ผู้เรียนมีความเข้าใจ พื้นฐานและปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยทั้งทางร่างกายและจิตใจทั้งส่วนบุคคล และส่วนรวม(กรมวิชาการ. 2535 : 25) โดยเน้นการจัดการเรียนการสอนให้นักเรียนเกิด ความเข้าใจและแสดงพฤติกรรมทางด้านสุขภาพไปในทางที่พึงประสงค์ มีทัศนคติที่ดีต่อการ ปรับปรุงสุขภาพของตน เกิดค่านิยมในการปฏิบัติจนเป็นนิสัยสามารถปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขนิสัย ที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. 2535 : 52)

แผนการศึกษาแห่งชาติทุกฉบับตั้งแต่ พ.ศ.2441 จนถึงปัจจุบัน คณะกรรมการการ ประถมศึกษาแห่งชาติ (2535 : 1) มีนโยบายในการจัดการศึกษาให้นักเรียนมีสุขภาพอนามัย ที่สมบูรณ์เพราะมีความเชื่อว่า ถ้านักเรียนมีสุขภาพไม่ดี เจ็บป่วยบ่อยทำให้ขาดเรียนบ่อย เสีย เวลาเรียน เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง ซึ่งส่งผลทางด้านพัฒนาการด้านอื่นๆ หากนักเรียนมีสุขภาพ อนามัยที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ จะสามารถพัฒนาตนให้เจริญงอกงามทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ตลอดจนสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และแผน

การศึกษาฉบับที่ 7 (พ.ศ.2535 - พ.ศ.2539) ได้กำหนดนโยบายในการดำเนินการพัฒนาทางด้านพลานามัยว่า "จะต้องเผยแพร่ความรู้ทางด้านสุขภาพและพลานามัยด้วยการใช้สื่อต่างๆ ในการฝึกอบรมและสาธิตแก่เยาวชน และผู้เกี่ยวข้องในการรับผิดชอบทางด้านพลานามัยจะต้องทำการศึกษาค้นคว้า และนำผลการวิจัยมาพัฒนาคุณภาพทางการเรียนการสอน ส่งเสริมสุขภาพอนามัยของนักเรียนให้ดีขึ้น" (คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. 2535 : 57)

ซึ่งโรงเรียนประถมศึกษาที่มีเป้าหมายในการเร่งรัดและส่งเสริมสุขภาพอนามัยของนักเรียนให้มีสุขภาพดีถ้วนหน้าในปี พ.ศ.2543 (คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. 2535 : 10) และสอดคล้องกับหลักการขององค์การอนามัยโลกที่ว่า "จะให้ประชากรโลกมีสุขภาพดีถ้วนหน้าในปี พ.ศ.2543" โดยมุ่งเน้นส่งเสริมเด็กก่อนเพื่อที่เด็กได้เจริญเติบโตสมวัย เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของประเทศ (แสงโสม สีนะวัฒน์. 2536 : 26) แต่จากการศึกษาสภาพปัญหาสุขภาพอนามัยของเยาวชน พบว่า การเจ็บป่วยที่เกิดจากความบกพร่องทางด้านอนามัยส่วนบุคคลมีสถิติสูง (พะยอม แก้วกำเนิด. 2532 : 18) ในปี พ.ศ.2531 กองอนามัยโรงเรียน กระทรวงสาธารณสุข ได้สำรวจสุขภาพของนักเรียนในกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัญหาสุขภาพอนามัยอันดับหนึ่ง ได้แก่ นักเรียนเป็นโรคฟันผุร้อยละ 30.8 รองลงมาได้แก่ เยื่อจมูกอักเสบ(หวัด) สุขภาพไม่สมบูรณ์ สายตาผิดปกติและโรคผิวหนังอื่นๆ ตามลำดับ (กระทรวงสาธารณสุข. 2532 : 3) ในปีพ.ศ.2532 กองทันตสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุขได้สำรวจสภาวะทันตสุขภาพแห่งชาติ พบฟันผุของคนไทยดังนี้ อายุ 3 ปีร้อยละ 66.5 อายุ 6 ปี ร้อยละ83.1 อายุ 12 ปีร้อยละ 49.2 อายุ 18 ปีร้อยละ 63.2 (กระทรวงสาธารณสุข. 2532 : 16) สถิติข้างต้น แสดงให้เห็นปัญหาทางด้านสุขภาพส่วนบุคคลขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับการดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย ซึ่งนักเรียนควรได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพ (กรมวิชาการ. 2535 : 10) สุชา จันทน์เอม (2536 : 137) กล่าวว่า พฤติกรรมของเด็กที่มีนิสัยสกปรกถือเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กอาจมีสาเหตุมาจากการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาแบบปล่อยปละละเลยไม่เอาใจใส่ดูแลเด็ก และตัวของเด็กไม่เห็นความสำคัญในการปฏิบัติตนอย่างถูกวิธี จึงทำให้พฤติกรรมทางด้านทัศนคติและการปฏิบัติตนไม่เปลี่ยนแปลง ศุภลักษณ์ กุลโกวิทและคนอื่นๆ (2525 : 63) กล่าวว่า การพัฒนาสุขภาพเยาวชนให้มีประสิทธิภาพนั้นควรใช้โอกาสที่มีอยู่ในโรงเรียนถ่ายทอด

ความรู้ทางด้านสุขภาพ สุขนิสัย สร้างแนวคิดค่านิยม ทักษะคิดและการปฏิบัติที่ถูกต้องจนเกิดนิสัย แก่เยาวชน อัมพร โอตระกูล (2519 : 88 - 89) กล่าวว่า เด็กในวัยประถมศึกษา เป็นวัยที่มีความพร้อมที่ยอมรับความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง มีความคิดอ่านเหตุผลที่ดี เป็นวัยที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ปลุกฝังความคิดความอ่าน นิสัยใจคอที่ดีได้ง่าย

ผู้วิจัยเป็นครูผู้สอนในระดับประถมศึกษา พบว่า นักเรียนมีปัญหาทางด้านสุขภาพส่วนบุคคล คือ นักเรียนมีพฤติกรรมการรักษาความสะอาดส่วนบุคคลไม่เหมาะสม ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นนักเรียนโรงเรียนหนองไผ่วิทยา อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา โดยการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นและการประเมินสุขภาพส่วนบุคคลนักเรียนของครูอนามัยโรงเรียน ทำการประเมินสุขภาพส่วนบุคคลนักเรียนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใช้เกณฑ์จากคู่มือการประเมินสุขภาพของนักเรียนโดยครู ซึ่งการประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดส่วนบุคคลในด้านต่างๆทั้งหมด 8 ด้าน คือ ด้านผิวหนัง เล็บ ผม ฟัน ปาก จมูก ตา และเสื้อผ้า จากการประเมินสุขภาพส่วนบุคคลของครูอนามัยโรงเรียน พบว่า นักเรียนมีปัญหาสุขภาพส่วนบุคคล ควรได้รับการแก้ไขถึง 121 คนจากนักเรียนทั้งหมด 163 คน คิดเป็นร้อยละ 74.23 ของนักเรียนทั้งหมด ดังมีรายละเอียดดังนี้ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มี 43 คน มีปัญหาสุขภาพส่วนบุคคลระดับที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ร้อยละ 27.30 จำนวน 12 คนและระดับพอใช้ร้อยละ 72.09 จำนวน 31 คน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 มี 26 คน มีปัญหาสุขภาพส่วนบุคคลระดับที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ร้อยละ 30.00 จำนวน 6 คน และระดับพอใช้ร้อยละ 70.00 จำนวน 14 คน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มี 26 คน มีปัญหาสุขภาพส่วนบุคคลที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ร้อยละ 30.76 จำนวน 8 คนและระดับพอใช้ ร้อยละ 69.23 จำนวน 18 คน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มี 28 คน มีปัญหาสุขภาพส่วนบุคคลระดับที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ร้อยละ 42.85 จำนวน 12 คนและระดับพอใช้ร้อยละ 57.14 จำนวน 16 คน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มี 23 คน มีปัญหาสุขภาพส่วนบุคคลที่ต้องปรับปรุงแก้ไขร้อยละ 34.78 จำนวน 8 คนและระดับพอใช้ร้อยละ 65.21 จำนวน 15 คน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มี 23 คน มีปัญหาสุขภาพส่วนบุคคลระดับที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ร้อยละ 26.08 จำนวน 6 คนและระดับพอใช้ร้อยละ 73.92 จำนวน 17 คนซึ่งนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีปัญหาสุขภาพส่วนบุคคลระดับที่ต้องปรับปรุงแก้ไขสูงที่สุด โดยมีลักษณะดังนี้

เมื่อมีคราบสกปรก ผิวหนังบริเวณแขน ขา เท้า ใบหูมีคราบสกปรกและซีดใส เล็บมือ เล็บเท้า ยาว มีขี้เล็บ ผมมีกลิ่นเหม็น ฟันผุ มีเศษอาหารติดฟัน มีคราบฟัน เลื้อย กระโปรง กางเกงมีคราบสกปรกและกลิ่นเหม็นโคลน นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ไปสังเกตพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนอีกครั้ง พบว่า นักเรียนมีปัญหาทางด้านสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีพฤติกรรมการรักษาความสะอาดส่วนบุคคลไม่เหมาะสม ดังกล่าวข้างต้นสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ครูประจำชั้นและการประเมินสุขภาพส่วนบุคคลของครูอนามัยโรงเรียน ผู้วิจัยตระหนักว่า ปัญหาสุขภาพส่วนบุคคลเป็นปัญหาที่สำคัญของโรงเรียนที่ครูจะต้องรับผิดชอบในการส่งเสริมหรือพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน ให้มีทัศนคติและมีการปฏิบัติที่ถูกต้องจนเกิดนิสัยทางด้านการรักษาความสะอาดร่างกายส่วนบุคคลให้ดีขึ้น

การพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและการปฏิบัติตนที่ถูกต้องทางด้านสุขภาพส่วนบุคคล น่าจะทำให้หลายวิธี เช่น การใช้เทคนิคแม่แบบ การควบคุมตนเอง การชี้แนะ การเสริมแรงและการใช้สัญญาเงื่อนไข ในที่นี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษา การใช้สัญญาเงื่อนไข เพราะการใช้สัญญาเงื่อนไข เป็นวิธีการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การจะพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและการปฏิบัติตนที่ถูกต้องทางสุขภาพส่วนบุคคลนั้น ผู้ที่ได้รับการพัฒนาจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพ มีความรู้ลึกที่ดีอันจะเป็นผลต่อการปฏิบัติตนในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม (ทวีสิทธิ์ สิทธิกร. 2531 : 44 - 52) ดังนั้น การที่จะพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคล สามารถนำวิธีการในการใช้สัญญาเงื่อนไขมาใช้ในการกำหนดข้อตกลงร่วมกันระหว่างผู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับผู้ถูกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยจะต้องให้ผู้ถูกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นได้รับความรู้ในการปฏิบัติตนที่ถูกต้องทางสุขภาพส่วนบุคคล มีความรู้ลึกที่ดีและส่งผลทำให้เกิดพฤติกรรมในการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพนั่นเอง การใช้สัญญาเงื่อนไขแบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ การใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล ซึ่งการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นการทำข้อตกลงระหว่างผู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับผู้ถูกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้มีส่วนร่วมในการดำเนินการและวางแผนร่วมกัน โดยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายตัวเสริมแรงและการลงโทษอย่างชัดเจน (กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. 2528 : 267) และ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2524 : 110) กล่าวว่า การใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นการเปิดโอกาส

ให้ผู้รับพฤติกรรมได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับเงื่อนไขของสัญญา โดยผู้ถูกปรับพฤติกรรม จะทราบพฤติกรรมที่เขาต้องปฏิบัติหรือหยุดยั้งและยังทราบผลกรรมที่เขาได้รับตั้งแต่เริ่มต้นจน สิ้นสุดการทดลอง เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมและผู้รับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์อันดี ต่อกันและเป็นแนวทางให้ผู้ถูกปรับพฤติกรรมรับผิดชอบผลกรรมที่เกิดจากการกระทำของตนเอง การใช้สัญญาเงื่อนไขสามารถทำได้กับนักเรียนเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล (อาภา จันทรสกุล. 2534 : 96) การใช้สัญญาเงื่อนไขกับนักเรียนเป็นกลุ่มเป็นการฝึกให้นักเรียนตอบสนองต่อ กลุ่ม ฝึกความรับผิดชอบต่อกลุ่มและทำให้นักเรียนรู้ผลการกระทำของตนเองที่ต่อกลุ่มและเพื่อน จะมีส่วนในการกระตุ้นให้การใช้สัญญาเงื่อนไขมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (Kazdin. 1975 : 140 - 143) การใช้สัญญาเงื่อนไขในครั้งนี้ใช้กับกลุ่มตัวอย่างอายุ 10 - 11 ปี ซึ่งศรีเรือน แก้วกังวาล (2530 : 123 - 126) กล่าวว่า ช่วงวัยเด็กตอนปลายอายุ ประมาณ 9 - 13 ปีเป็นระยะที่เด็กจะเรียนรู้บทบาทใหม่ คือ การเป็นสมาชิกของกลุ่มเพื่อน และต้องการร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่ม โดยจะมีความรู้สึกพอใจที่ได้มีส่วนร่วมกิจกรรมกับ เพื่อนทำให้เด็กได้รับการตอบสนองความต้องการทางสังคมพื้นฐาน คือ ความรู้สึกอยากให้มีผู้ สนใจร่วมกิจกรรมกับตนหรือได้มีโอกาสร่วมและรับรู้ในกิจกรรมผู้อื่น ดังเช่นผลการวิจัยของ อภิยุทธ ศรีประภา (2537 : 53 - 56) ซึ่งศึกษาผลของการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและ เป็นรายบุคคลที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนหนองสองห้อง อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น พบว่า หลังจากการใช้ สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ การทำสัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล เป็นการฝึกให้นักเรียนให้รู้จักนำตน เองและมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองอย่างชัดเจน (อาภา จันทรสกุล. 2534 : 95) ดังเช่นผลการวิจัยของดวงแข ณ สงขลา (2535 : 61 - 62) ซึ่งศึกษา ผลของการใช้แรงเสริมทางสังคมและการใช้สัญญาเงื่อนไขที่มีต่อระเบียบวินัยในชั้นเรียนของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลสงขลา จังหวัดสงขลา พบว่า นักเรียนที่ได้ รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลมีระเบียบวินัยในชั้นเรียนสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการใช้ แรงเสริมทางสังคม

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น การใช้สัญญาเงื่อนไขสามารถพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ โดยที่การใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มเป็นการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นสมาชิกของกลุ่มจะต้องตอบสนองต่อกลุ่มและการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลเป็นการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ให้นักเรียนรับผิดชอบการกระทำของตนเองอย่างชัดเจนและฝึกให้รู้จักนำตนเอง ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะเปรียบเทียบผลของการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลที่มีต่อทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองไผ่วิทยา อำเภอเลิงสา จังหวัดนครราชสีมา

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล
3. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและรายบุคคล

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลสูงขึ้นหลังจากการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม
2. นักเรียนมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลสูงขึ้นหลังจากการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล
3. นักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและนักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางให้ครูและผู้เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีความชำนาญในการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและรายบุคคล นำไปพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคล ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองไผ่วิทยา อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2537 จำนวน 24 คน ที่มีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลต่ำและมีสุขภาพส่วนบุคคลต่ำ ซึ่งได้จากการคัดเลือกแบบจับคู่ (Matching) เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 12 คน
2. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคล โดยแบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ
 - 2.1.1 การใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม
 - 2.1.2 การใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล
 - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ สุขภาพส่วนบุคคลโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ
 - 2.2.1 ทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล
 - 2.2.2 สุขภาพส่วนบุคคล

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การใช้สัญญาเงื่อนไข หมายถึง วิธีการปรับพฤติกรรมโดยการใช้สัญญาระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน โดยทั้งสองฝ่ายร่วมกำหนดข้อตกลงไว้เป็นลายลักษณ์อักษร ข้อตกลงดังกล่าว

มีจุดประสงค์ในการเพิ่มทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน ซึ่งแบ่งออก 2 วิธีดังนี้

1.1 การใช้สัญญาใจเอนโซเป็นกลุ่ม เป็นการกำหนดข้อตกลงระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนทุกคนในกลุ่ม โดยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย วิธีดำเนินการเพื่อให้บรรลุพฤติกรรมเป้าหมายและเกณฑ์การเสริมแรง โดยนักเรียนทุกคนในกลุ่มจะได้รับการเสริมแรงอันเนื่องมาจากการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของร่างกายตนเองของคนใดคนหนึ่งในกลุ่ม ที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อขึ้นมาในแต่ละวัน รายละเอียดของการใช้สัญญาใจเอนโซเป็นกลุ่ม มีดังนี้

1.1.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลที่นักเรียนต้องปฏิบัติ ได้แก่ การรักษาความสะอาดของผิวหนัง ผม ฟัน เล็บและเครื่องแต่งกาย

1.1.2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดข้อตกลงว่านักเรียนจะต้องปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกายของตนเองให้สะอาดและผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการรักษาความสะอาดร่างกาย โดยมี 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่เรียนรู้

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาด

ร่างกายตามขั้นตอนให้นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติ

พฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกายตามขั้นตอน

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการ

ฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกายภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้ฝึกปฏิบัติและแนวโน้มนักเรียนจะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและ
ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ผู้วิจัยจะนำผลจากการฝึกปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของนักเรียนทุกคนในกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติที่บ้านและโรงเรียนจากความรู้ที่ได้รับในครั้งที่ผ่านมาเป็นเกณฑ์การเสริมแรง โดยผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียนทุกคนในกลุ่มเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน 1 คน ที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อขึ้นมาได้ในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง ถ้านักเรียนที่ผู้วิจัยสุ่มได้มีคะแนนสุขภาพส่วนบุคคล 0 คะแนน นักเรียนทุกคนในกลุ่มจะไม่ได้รับการเสริมแรง

1.1.3 ผู้วิจัยสำรวจตัวเสริมแรงที่นักเรียนต้องการและร่วมกำหนดเกณฑ์การเสริมแรงตามจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

ได้ 2 คะแนน หมายถึง สะอาดดีมาก	ได้รับตัวเสริมแรงอันดับที่ 1
1 คะแนน หมายถึง พอใช้	ได้รับตัวเสริมแรงอันดับที่ 2
0 คะแนน หมายถึง ต้องปรับปรุงแก้ไข	ไม่ได้รับตัวเสริมแรง

ในการเสริมแรงทุกครั้งที่มีการประเมินสุขภาพส่วนบุคคลมากกว่า 1 ด้านขึ้นไป นักเรียนต้องผ่านการประเมินในแต่ละด้านได้ 1 หรือ 2 คะแนนและถ้าผ่านการประเมินทั้งสองด้านแล้วคะแนนได้ไม่เท่ากัน ผู้วิจัยให้การเสริมแรงตามคะแนนต่ำ

1.1.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกำหนดรางวัลพิเศษ (Bonus) เมื่อนักเรียน ทุกคนในกลุ่มมีคะแนนสุขภาพส่วนบุคคล 2 คะแนนติดต่อกันเป็นจำนวน 5 ครั้งของการประเมินสุขภาพส่วนบุคคล

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

1.2 การใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล เป็นการกำหนดข้อตกลงระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนเฉพาะบุคคล โดยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย วิธีดำเนินการเพื่อให้บรรลุพฤติกรรมเป้าหมายและเกณฑ์การเสริมแรง โดยนักเรียนจะได้รับการเสริมแรงอันเนื่องมาจากการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกายของนักเรียนในแต่ละวัน

1.2.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลที่นักเรียนต้องปฏิบัติ ได้แก่ การรักษาความสะอาดของผิวหนัง ผม ฟัน เล็บและเครื่องแต่งกาย

1.2.2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกำหนดข้อตกลงว่านักเรียนจะต้องปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกายของตนเองให้สะอาดและผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการรักษาความสะอาดร่างกาย โดยมี 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่เรียนรู้

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกาย

ตามขั้นตอนให้นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมรักษาความสะอาดร่างกายตามขั้นตอน

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมรักษาความสะอาดร่างกายภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้ฝึกปฏิบัติ และแนวโน้มที่นักเรียนจะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุป

เพิ่มเติม

ผู้วิจัยจะนำผลจากการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของนักเรียนที่ได้ฝึกปฏิบัติที่บ้านและโรงเรียนจากความรู้ที่ได้รับในครั้งที่ผ่านมาเป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง โดยผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียนเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนได้รับในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง ถ้านักเรียนได้คะแนนสุขภาพส่วนบุคคล 0 คะแนนนักเรียนจะไม่ได้รับการเสริมแรง

1.2.3 ผู้วิจัยสำรวจตัวเสริมแรงที่นักเรียนต้องการและร่วมกำหนดเกณฑ์การเสริมแรงตามจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

ได้ 2 คะแนน หมายถึง สะอาดดีมาก ได้รับตัวเสริมแรงอันดับที่ 1

1 คะแนน หมายถึง พอใช้ ได้รับตัวเสริมแรงอันดับที่ 2

0 คะแนน หมายถึง ต้องปรับปรุงแก้ไข ไม่ได้รับตัวเสริมแรง

ในการเสริมแรงทุกครั้งที่มีการประเมินสุขภาพส่วนบุคคลมากกว่า 1 ด้านขึ้นไป นักเรียนต้องผ่านการประเมินในแต่ละด้านได้ 1 หรือ 2 คะแนนและถ้าผ่านการประเมินทั้งสองด้านแล้วคะแนนได้ไม่เท่ากัน ผู้วิจัยให้การเสริมแรงตามคะแนนต่ำ

1.2.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกำหนดรางวัลพิเศษ (Bonus) เมื่อนักเรียน มีคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของตนเอง 2 คะแนนติดต่อกันเป็นจำนวน 5 ครั้ง ของการประเมินสุขภาพส่วนบุคคล

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

3. สุขภาพส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะทางร่างกายของนักเรียนซึ่งแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี โดยแบ่งเป็น 5 ด้านดังนี้ ด้านผิวหนัง ผม ผัน เล็บและเครื่องแต่งกาย ในที่นี้ผู้วิจัยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ทศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคล

3.1 ทศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล หมายถึง ความรู้ ความรู้สึกและแนวโน้มที่จะปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกายของนักเรียนได้อย่างเหมาะสมด้านผิวหนัง ผม ผัน

เล็บและเครื่องแต่งกาย โดยเน้นประโยชน์และโทษของพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล ซึ่งสามารถวัดได้ โดยใช้แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3.2 สุขภาพส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะทางร่างกายของนักเรียนซึ่งแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี อันเนื่องมาจากการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของตนเองได้อย่างเหมาะสมดังมีรายละเอียด ดังนี้

3.2.1 ผิวหนัง ได้แก่ แขน ขา มือ เท้า หู ไม่เป็นคราบสกปรกและ
ขี้ไคล

3.2.2 ผม ได้แก่ ผมไม่เป็นเหา ไม่มีกลิ่นเหม็นสาบและผม
ไม่เป็นสิ่งกะดัง

3.2.3 ฟัน ได้แก่ ไม่มีเศษอาหารติดฟันและไม่มีคราบฟัน

3.2.4 เล็บ ได้แก่ เล็บมือ เล็บเท้าสั้นและไม่มีขี้เล็บ

3.2.5 เครื่องแต่งกาย ได้แก่ เสื้อ กระโปรง กางเกง ไม่มีคราบ
สกปรกและกลิ่นเหม็น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้านี้ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ

ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 - 1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้สัญญาเงื่อนไข
 - 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สัญญาเงื่อนไข
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคล
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคล
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคล

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ความหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavior Modification) เป็นการใช้เทคนิคหรือวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมวิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีผสมผสานกัน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตลอดจนสร้างสรรค์และเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กระทำได้โดยการเปลี่ยนเงื่อนไขผลกระทบซึ่งสามารถควบคุมพฤติกรรมได้ (Craighead and others. 1976 : 111) ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) ของสกินเนอร์ (Skinner. 1953) กล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นตัวทำให้พฤติกรรมกับผลกระทบเกิดขึ้นหลังจาก

อินทรีย์ได้แสดงพฤติกรรมนั้นแล้ว (Kazdin. 1977 : 1) ซึ่งทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไข
 ผลกรรมเน้นที่ผลกรรมของพฤติกรรมนั้นแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต.
 2524 : 28)

การปรับพฤติกรรมในสภาพการเรียนการสอนและการปรับพฤติกรรมเป็นกลุ่มมักจะใช้
 การเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรมเป็นส่วนใหญ่ (Kazdin. 1975 : 17)

ผลกรรม (Consequences) หมายถึง ผลที่เกิดจากการกระทำของอินทรีย์ตั้งแต่อดีต
 ถึงปัจจุบัน (ชัยพร วิชชาวุธ. 2525 : 144 - 145)

เงื่อนไข (Contingency) คือ การกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับ
 ผลกรรมในสภาพการณ์หนึ่งๆ ซึ่งสามารถเขียนเป็นประโยคว่า ถ้า...แล้ว...ได้ เช่น ถ้า
 เตะก้อนหิน (พฤติกรรม) แล้วจะเจ็บเท้า (ผลกรรม) (ปรีชา วิทโคโต. 2524 : 9 ;
 อ้างอิงมาจาก Sutzey. 1977 : 80)

เกรกเฮดและคนอื่นๆ (Craighead and others. 1976 : 112 - 113)
 กล่าวว่า เงื่อนไขผลกรรมมี 2 ประเภท คือ

1. เงื่อนไขผลกรรมเสริมแรง (Contingency of Reinforcement) เป็น
 เงื่อนไขผลกรรมที่เพิ่มความถี่ของพฤติกรรม เรียกว่า การเสริมแรง
2. เงื่อนไขผลกรรมการลงโทษ (Contingency of Punishment) เป็นเงื่อนไข
 ผลกรรมที่ลดความถี่ของพฤติกรรม เรียกว่า การลงโทษ

ดังนั้น ผลกรรมในอดีตจนถึงปัจจุบันจึงเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมในอนาคต โดยผลกรรม
 เสริมแรงเพิ่มความถี่ของการเกิดพฤติกรรม ผลกรรมลงโทษลดความถี่ของพฤติกรรม

การเสริมแรง (Reinforcement) คือ การทำให้พฤติกรรมของอินทรีย์เพิ่มขึ้นอัน
 เป็นผลเนื่องมาจากการได้รับผลกรรมที่พึงพอใจหลังจากแสดงพฤติกรรมนั้นหรืออันเป็นผลมาจาก
 การหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่อินทรีย์ไม่พึงพอใจ ผลกรรมที่อินทรีย์พอใจ เรียกว่า ตัวเสริมแรงทาง
 บวก ส่วนสิ่งเร้าที่อินทรีย์ไม่พึงพอใจ เรียกว่า ตัวเสริมแรงทางลบ

ขั้นตอนการให้ตัวเสริมแรงทางบวกอย่างมีประสิทธิภาพ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต.
 2524 : 123)

1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่จะพัฒนา

2. เลือกตัวเสริมแรง

2.1. สังเกตหรือสอบถามผู้รับการเสริมแรง จากนั้นจึงเลือกโดยพิจารณา

2.1.1 ตัวเสริมแรงนั้นต้องมีอยู่แล้ว

2.1.2 สามารถใช้ได้ทันที

2.1.3 ไม่เสียเวลาในการใช้

2.2 พยายามให้มีตัวเสริมแรงหลายๆ อย่าง

3. นำไปใช้

3.1 บอกให้รู้วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

3.2 ใช้แรงเสริมทันทีที่พฤติกรรมที่พึงปรารถนาเกิดขึ้น

3.3 ใช้คำพูดที่จะถึงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาทุกครั้งก่อนให้แรงเสริม

3.4 พยายามให้คำชมเชยหรือการยกย่องบ่อยครั้งขึ้น

4. การถอดถอนโปรแกรม โดยการศึกษาวิธีที่ควรใช้ในการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่

ได้รับการพัฒนาหรือปรับแล้ว

หลักในการเสริมแรงทางบวกอย่างมีประสิทธิภาพ (Kazdin. 1975 : 93 - 95)

1. ต้องเสริมแรงทันทีที่พฤติกรรมพึงปรารถนาเกิดขึ้น โดยเฉพาะการเรียนรู้ที่เป็นทักษะ

ใหม่

2. ต้องเป็นตัวเสริมแรงที่มีคุณภาพหรือชนิดที่บุคคลต้องการ

3. ตัวเสริมแรงที่ให้ต้องมีขนาดและจำนวนมากพอแก่ความต้องการ

4. ใช้ตารางการเสริมแรงในกรณีที่ต้องการให้การเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ครูหรือนักปรับพฤติกรรมควรให้การเสริมแรงทุกครั้งที่พฤติกรรมที่พึงปรารถนาเกิดขึ้น เมื่อพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้งและสม่ำเสมอ จึงเปลี่ยนมาใช้ในการให้แรงเสริมเป็นครั้งคราวเพื่อให้พฤติกรรมนั้นอยู่คงทนต่อไป

5. ควรจัดให้มีตัวเสริมแรงต่างๆ ไว้เพื่อแลกเปลี่ยนได้อย่างกว้างขวาง ใช้เป็นตัวเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพสำหรับทุกคนและทุกเวลา

6. ต้องแน่ใจว่าบุคคลทราบว่าพฤติกรรมใดที่จะได้รับ

7. อย่าเสริมแรงบ่อยจนเกินความจำเป็นหรือใช้ตัวเสริมแรงที่มีค่ามากเกินไปจนเกินความจำเป็น
8. ต้องคอยลดความถี่ในการเสริมแรงลงทีละน้อย
9. ต้องให้การเสริมแรงทางสังคมควบคู่ไปกับการเสริมแรงที่เป็นสิ่งของ และค่อยๆ เปลี่ยนจากการเสริมแรงที่เป็นสิ่งของไปสู่การเสริมแรงทางสังคมอย่างเดียว
10. ต้องให้การเสริมแรงหลังจากพฤติกรรมที่พึงปรารถนาเกิดขึ้นแล้ว

ลักษณะการวางแผนเงื่อนไขผลกระทบการเสริมแรง สามารถทำได้ 3 ลักษณะ คือ

1. การวางแผนเงื่อนไขเป็นรายบุคคล (Individualized Contingency) เป็นการวางแผนเงื่อนไขซึ่งมีเกณฑ์การเสริมแรงหรือผลกระทบเฉพาะที่สร้างขึ้นสำหรับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ถ้ามีหลายคนในโปรแกรมจะต้องสร้างเงื่อนไขเฉพาะแต่ละคน เงื่อนไขอาจต่างกันที่พฤติกรรมหรือเกณฑ์การให้ตัวเสริมแรงหรืออาจเป็นความแตกต่างระหว่างตัวเสริมแรงแลกเปลี่ยนที่ให้เฉพาะบุคคลที่ได้รับ

ข้อดีของการวางแผนเงื่อนไขเป็นรายบุคคล คือ เป็นการจัดโปรแกรมเฉพาะบุคคล ทำให้ได้พิจารณาลักษณะการกระทำของแต่ละบุคคล แต่ถ้าผู้จัดโปรแกรมมีจำนวนน้อยและผู้รับจำนวนมากการวางแผนเงื่อนไขเป็นรายบุคคลไม่เหมาะสม เพราะผู้จัดโปรแกรมไม่สามารถควบคุมได้อย่างใกล้ชิดและทั่วถึง

2. การวางแผนเงื่อนไขมาตรฐาน (Standardized Contingency) เป็นการวางแผนเงื่อนไขที่ประยุกต์ใช้กับหลายๆ บุคคลในโปรแกรมหนึ่ง ซึ่งมีเกณฑ์ในการเสริมแรงเหมือนกันในแต่ละบุคคลแต่ละใช้สถานการณ์กลุ่ม การวางแผนเงื่อนไขในลักษณะนี้จะชี้เฉพาะว่า จะให้ตัวเสริมแรงอันดับที่เท่าใดเมื่อบุคคลหนึ่งบุคคลใดมีพฤติกรรมเป้าหมายถึงเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด เช่น จะได้รับตัวเสริมแรงอันดับที่ 1 เมื่อทำการบ้านเสร็จและทำตามคำสั่งในชั้นเรียน

ข้อดีของการวางแผนเงื่อนไขมาตรฐาน คือ ใช้ได้ง่ายในสถานการณ์ที่มีจำนวนผู้จัดโปรแกรมน้อยต่อผู้รับจำนวนมากเพราะเกณฑ์การเสริมแรงไม่แตกต่างกันและตัวเสริมแรงที่ได้รับก็ไม่แตกต่างกัน

3. การวางแผนเงื่อนไขเป็นกลุ่ม (Group Contingency) เป็นการวางแผนเงื่อนไขที่กำหนดเกณฑ์การเสริมแรงกับทุกคนในกลุ่มเท่ากัน อันเป็นผลเนื่องมาจากการกระทำของกลุ่ม

ทั้งหมด โดยพิจารณาพฤติกรรมของบุคคลทั้งหมดเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การวางเงื่อนไขประเภทนี้ทำได้หลายลักษณะ เช่น การวางเงื่อนไขโดยผลกรรมของกลุ่มขึ้นอยู่กับการกระทำของกลุ่มทั้งหมด ผลกรรมของกลุ่มขึ้นอยู่กับการกระทำของแต่ละบุคคลหรือผลกรรมของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับการกระทำรวมกันของกลุ่มหรือค่าเฉลี่ยของกลุ่ม (Kazdin. 1977 : 60 - 62 ; Citing Hamblin, Hathway and Wadaski. 1914 : 333 - 340)

นอกจากนี้ ยังมีการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม โดยผลกรรมของกลุ่มขึ้นอยู่กับบุคคลใดบุคคลหนึ่งซึ่งเลือกมาเป็นเกณฑ์ เช่น บุคคลที่มีการกระทำที่ดีที่สุดในวันหนึ่งหรือบุคคลที่กระทำไม่ดีที่สุดในวันนั้นหรือบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่ถูกลุ่่มขึ้นมาในวันหนึ่งๆ เพื่อเป็นเกณฑ์ในการเสริมแรงทุกคนในกลุ่ม (สุตา เหลียววิริยกิจ. 2528 : 11 ; อ้างอิงมาจาก Millerson and Leslie. 1979 : 440)

การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มสามารถใช้ได้ทั้งกลุ่มใหญ่และประหยัดเวลา แต่ถ้าจะให้ผลดี กลุ่ม ควรมีลักษณะเหมือนกัน (Homogeneous) ถ้าเป็นกลุ่มที่มีความแตกต่างกันมาก (Heterogeneous) ไม่เหมาะสมที่จะวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ในกรณีนี้อาจแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อยที่มีความเหมือนกัน แล้วจึงให้โปรแกรมการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม (Craighead and others. 1976 : 236)

ข้อดีของการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม (Kazdin. 1975 : 140 - 143)

1. สะดวกในการจัดโปรแกรมและดำเนินการเพราะการเสริมแรงเป็นกลุ่มช่วยผู้จัดโปรแกรมสามารถให้การเสริมแรงได้สะดวกและเร็วขึ้น
2. การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มเป็นการฝึกให้บุคคลตอบสนองต่อกลุ่มและฝึกความรับผิดชอบต่อผู้อื่น เพราะในชีวิตประจำวันมีพฤติกรรมจำนวนมากที่เป็นมาตรฐานของกลุ่มซึ่งน่าจะรับผิดชอบร่วมกัน นอกจากนี้การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มทำให้บุคคลเรียนรู้ผลของการกระทำของตนที่มีต่อกลุ่ม
3. กลุ่มเพื่อนจะมีส่วนในการกระตุ้นให้เกิดการวางเงื่อนไขที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้สัญญาเงื่อนไข

การใช้สัญญาเงื่อนไข (Contingency)

การใช้สัญญาเงื่อนไข เป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมโดยนำเอาเทคนิคของการปรับพฤติกรรมแบบต่างๆ คือ การเสริมแรง การลงโทษและการให้รางวัลพิเศษมาผสมผสานกัน โดยเป็นการตกลงกันระหว่างผู้ปรับพฤติกรรม เช่น ผู้ปกครอง ครูหรือผู้ดูแลกับผู้ถูกปรับพฤติกรรม เช่น เด็ก นักเรียนหรือผู้ป่วย โดยทำข้อตกลงนั้นต้องร่างเป็นสัญญาขึ้นมา พร้อมทั้งมีการเซ็นชื่อของผู้ปรับพฤติกรรมและผู้ถูกปรับพฤติกรรมด้วย สัญญานี้จะบอกถึงพฤติกรรมที่ต้องกระทำและ ผลกรรมที่ได้รับ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 206) เช่น การใช้สัญญาระหว่างครูกับนักเรียนในห้องเรียนโดยวางเงื่อนไขว่า ถ้านักเรียนสามารถทำงานที่ครูมอบหมายเสร็จภายในเวลาที่ครูกำหนด ครูจะให้เวลาว่างในการทำงานส่วนตัวหรือเลือกทำกิจกรรมเป็นเวลา 5 หรือ 10 นาที

แคชดิน (Kazdin. 1980 : 149 – 150) กล่าวว่า สัญญาเงื่อนไขที่ดีประกอบด้วยหลักสำคัญ 5 ประการ คือ

1. ในสัญญาจะต้องระบุรายละเอียดของเงื่อนไขที่แต่ละฝ่ายต้องกระทำและได้รับ เมื่อทำตามสัญญาที่ระบุไว้ เช่น ผู้ปกครองต้องการให้ลูกทำการบ้านและอ่านหนังสือเป็นเวลา 2 ชั่วโมงต่อวัน ขณะเดียวกันลูกต้องการได้เงินพิเศษหรือต้องการเวลาติดๆ ในการดูโทรทัศน์ เป็นต้น
2. จะต้องระบุพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาซึ่งสังเกตได้แล้วและต้องการเปลี่ยนแปลงให้ชัดเจน นอกจากนี้ ยังต้องสำรวจและระบุตัวเสริมแรงที่จะให้เมื่อเด็กสามารถทำตามสัญญาได้
3. จะต้องระบุตัวเสริมแรงและอัตราการให้ ต้องระบุคะแนนที่ได้และให้การเสริมแรงตามที่ระบุไว้ การบอกคะแนนแก่เด็กตามที่ระบุไว้ นี้ เป็นวิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Information Feedback) ซึ่งเป็นการเสริมแรงที่ทำให้เด็กมีความกระตือรือร้นที่จะทำตามสัญญาที่ระบุไว้
4. ต้องระบุโทษที่จะต้องได้รับเมื่อเด็กไม่สามารถทำตามสัญญาที่กำหนดไว้ โดยจะต้องทำอย่างมีระบบ วางแผนรัดกุมและเป็นความยินยอมของทั้งสองฝ่าย เพื่อเด็กจะได้ตระหนัก

ว่า เขาจะได้รับผลกรรมที่ไม่พึงปรารถนาเมื่อไม่ทำตามสัญญา

5. ต้องระบุรางวัลพิเศษ (Bonus) ที่จะให้เมื่อเด็กสามารถกระทำตามสัญญาได้อย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาพอสมควร ซึ่งประโยชน์ในโปรแกรมการปรับพฤติกรรมที่ใช้ระยะเวลานาน ถ้าเด็กได้รับการเสริมแรงติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดความซาบซึ้งต่อสัญญา การให้รางวัลพิเศษจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้

ข้อดีของการใช้สัญญาเงื่อนไข

1. ผู้ถูกปรับพฤติกรรมได้มีส่วนร่วมในการดำเนินการของ โปรแกรมทำให้รู้สึกถูกบังคับน้อยลงและยินยอมที่จะปฏิบัติตามสัญญาเงื่อนไขได้ง่าย ซึ่งทำให้โปรแกรมได้ผลยิ่งขึ้น

2. ผลที่ได้รับจากสัญญาจะไม่ใช่สิ่งที่ทำให้เด็กเกิดความไม่พึงพอใจมากนัก เนื่องจากผู้ถูกปรับพฤติกรรมมีส่วนร่วมในการกำหนดสัญญา ซึ่งเขาสามารถต่อรองและเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมได้

3. สัญญามีความยืดหยุ่นได้ ถ้าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดไม่พอใจก็สามารถที่จะตกลงและแก้ไขใหม่ไม่มีการบังคับตายตัว

4. สัญญาระบุเงื่อนไขไว้ชัดเจน โดยระบุพฤติกรรมและผลกรรมไว้อย่างชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตามสัญญาได้ง่ายขึ้น

5. การทำสัญญาเงื่อนไขมีประโยชน์ในการสร้างความสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปรับพฤติกรรมกับผู้ถูกปรับพฤติกรรม

6. เป็นการฝึกให้เด็กให้รู้จักนำตนเองและมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง เนื่องจากผลที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมจะทำให้เด็กประเมินตนเอง ได้อย่างชัดเจน

7. การทำสัญญาเงื่อนไขสามารถทำได้กับนักเรียนทั้งเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล

สำหรับข้อจำกัดของการทำสัญญาเงื่อนไขมีไม่มากนัก เนื่องจากยังไม่ได้มีการศึกษาวิจัยเรื่องนี้กันอย่างแพร่หลาย แต่ข้อจำกัดที่เห็นได้ชัด คือ การทำสัญญาเงื่อนไขใช้กับเด็กที่มีความพิการทางสมองหรือเด็กที่ไม่สามารถเข้าใจความหมายของการทำสัญญาเงื่อนไขไม่ได้

1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำสัญญาเงื่อนไข

งานวิจัยในต่างประเทศ

บริสตอลและสโลน (Bristol and Slone. 1975 : 271 - 285) ทดลองใช้การใช้สัญญาเงื่อนไขในการเพิ่มอัตราที่ใช้ในการเรียนและผลการเรียนของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาและอาสาศัมครเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 36 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ในระยะแรกผู้ทดลองบอกผู้ร่วมการทดลองให้บันทึกเวลาที่ใช้ในการเรียน และนำแบบบันทึกมาส่งผู้ทดลองทุกวันพฤหัสบดีก่อนเข้าเรียน ทุกคนจะได้เงินค่าตอบแทนสำหรับการบันทึกเป็นเงิน จำนวน 5 ดอลลาร์ สำหรับเวลาทั้งหมด 10 วัน โดยไม่คำนึงถึงผลการบันทึกว่าเป็นอย่างไร หลังจากนั้น ผู้ร่วมการทดลองถูกแบ่งเข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม ตามคะแนนการทดสอบครั้งแรก กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มที่ 1 ดำเนินกิจกรรมเป็นปกติไม่มีการบันทึกเวลาที่ใช้ในการเรียน กลุ่มที่ 2 ผู้ร่วมการทดลองบันทึกเวลาที่ใช้ในการเรียนลงในแบบบันทึกด้วยตนเองตลอดการทดลอง แต่ไม่มีการให้แรงเสริมหรือการลงโทษแก่การเรียนหรือพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียน เมื่อสิ้นสุดการทดลองได้รับเงินตอบแทนในการบันทึกข้อมูลเป็นเงินจำนวน 12 ดอลลาร์ กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มทดลองทำสัญญาเงื่อนไข โดยนักศึกษาจะต้องลงชื่อรับทราบสิ่งที่ต้องทำตามสัญญา 5 ข้อ คือ 1) ต้องทำงานเกี่ยวกับคร่อมอบหมายภายในเวลาที่กำหนดโดยเขียนรายละเอียดของงานที่ให้ทำลงในการ์ดของแต่ละคน 2) ต้องบันทึกรายละเอียดของเวลาที่ใช้ลงในแบบบันทึกด้วยความซื่อสัตย์ 3) ต้องบันทึกรายละเอียดทุกวัน 4) ต้องมาพบผู้ทดลองสัปดาห์ละครั้งตามเวลาที่กำหนด 5) ผู้ร่วมการทดลองได้รับเงินตอบแทนตามอัตราที่ตั้งไว้ตามผลการทดสอบของแต่ละคนโดยตลอด ระยะที่ 1 ทำการทดสอบ 3 ครั้ง ผลการทดลองพบว่า ผู้ร่วมการทดลองกลุ่มที่ 3 ซึ่งใช้สัญญาเงื่อนไขมีคะแนนในการทดสอบผลการเรียนสูงกว่าสองกลุ่มแรก แสดงให้เห็นว่าการทำสัญญาเงื่อนไขสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของการเรียนได้

นอกจากนี้ เคลลีและสต็อคส์ (อ่ำไพ เฟื่องฟู. 2528 : 19 - 20 ; อ้างอิงมาจาก Kelly and Stocks. 1982 : 447 - 454) ทดลองใช้สัญญาเงื่อนไขในการปรับปรุงผลการเรียนของนักเรียน จำนวน 13 คน ซึ่งมีอายุเฉลี่ย 18 ปี เด็กในกลุ่มตัวอย่างนี้ต้องออกจากโรงเรียนระหว่างการเรียนชั้นมัธยมศึกษา เนื่องจากสาเหตุต่างๆ เช่น ไม่สนใจการ

เรียน มีปัญหาครอบครัวตั้งครุฑและปฏิบัติผิดกฎระเบียบของโรงเรียน โดยเด็กแต่ละคนที่อาสาสมัครเข้ารับการทดลองต้องเข้าเรียนวิชาพื้นฐานสัปดาห์ละ 2.5 ชั่วโมงและฝึกอาชีพอีกสัปดาห์ละ 2.5 ชั่วโมง เพื่อนำความรู้จากการเรียนไปสอบเทียบเพื่อรับประกาศนียบัตรระดับมัธยมศึกษา นักเรียนแต่ละคนได้รับค่าตอบแทนเป็นเงิน 2.25 ดอลลาร์ต่อ 1 ชั่วโมง ที่เข้ามาเรียนในห้องเรียนในระยะเส้นฐานนักเรียนแต่ละคนทำงานที่ครูสั่งลงสมุดให้ครูตรวจให้คะแนนและคืนสมุดให้นักเรียนทบทวนทุกวันและครูปฏิบัติต่อเด็กตามปกติ คือ ดักเตือน ตู หรือชี้แนะในระยะต่อมา เป็นระยะของการใช้สัญญาเงื่อนไข นักเรียนได้รับเงินตอบแทนตามจำนวนงานที่ทำได้ถูกต้อง โดยครูและเด็กตกลงกันในอัตราของจำนวนข้อและจำนวนเงินที่ได้รับในการทำสัญญาเงื่อนไข ระบุเป้าหมายในแต่ละวันแต่ละสัปดาห์ เด็กได้รับเงินมากขึ้นตามจำนวนข้อที่ถูกต้อง สามารถทำตามเป้าหมายได้ทุกวันจำนวนเงินเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ผลการทดลองพบว่าเด็กที่เข้ารับการทดลองทุกคนสามารถทำงานได้ถูกต้องเพิ่มขึ้นในระยะการทำสัญญาเงื่อนไข

สัญญาเงื่อนไขนอกจากนำมาใช้ปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาในการเรียนการสอนแล้วยังสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์อื่นๆ อีกด้วย ดังเช่น มานน์ (Mann. 1972 : 72 -78) ได้ทดลองลดน้ำหนักโดยใช้สัญญาเงื่อนไข กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิง 7 คน ชาย 1 คน อายุระหว่าง 18 - 33 ปี โดยผู้ร่วมการทดลองต้องลงชื่อในสัญญาเงื่อนไขที่ระบุถึงสิ่งมีค่าหรือเงินที่เขาจะได้รับเมื่อสามารถลดน้ำหนักได้เท่ากับที่ระบุไว้ในสัญญาเงื่อนไขภายในช่วงเวลาที่กำหนดเป็นการเสริมแรงและเสียสิ่งมีค่าหรือเงิน เมื่อไม่สามารถลดน้ำหนักได้เท่ากับที่ระบุไว้ในสัญญาในช่วงเวลาที่กำหนดเป็นการลงโทษและหากผู้รับการทดลองคนใดสามารถลดน้ำหนักได้มากที่สุดก็จะได้รับของมีค่าอีก 1 ชิ้นเป็นการเสริมแรงอีกชิ้นหนึ่งซึ่งเป็นรางวัลพิเศษ (Bonus) ผลการทดลองพบว่า ผู้รับการทดลองสามารถลดน้ำหนักได้ตามจำนวนที่กำหนดในสัญญาเงื่อนไข

งานวิจัยในประเทศ

อำไพ เฟื่องฟู (2528 : 44 -46) ทดลองใช้สัญญาเงื่อนไขในการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 5 คน ผลการทดลองพบ

ว่า การใช้สัญญาเงื่อนไขสามารถทำให้นักเรียนลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาในชั้นเรียนได้

ดวงแข ณ สงขลา (2535 : 61 - 65) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้แรงเสริมทางสังคมและการใช้สัญญาเงื่อนไขที่มีต่อระเบียบวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลสงขลา จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2534 ที่มีระเบียบวินัยในชั้นเรียนต่ำ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตต่ำ มีเชาวน์ปัญญาปานกลางและฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการเสริมทางสังคมและกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับแรงเสริมทางสังคมและนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขมีระเบียบวินัยในชั้นเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิยุทธ์ ศรีประภา (2537 : 53) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มกับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านหนองสองห้อง อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2536 ที่มีพฤติกรรมความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มต่ำ จำนวน 16 คน แบ่งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล ผลการวิจัยพบว่าความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลมีความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม

จากผลการศึกษางานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การทำสัญญาเงื่อนไขสามารถเพิ่มหรือลดพฤติกรรมต่างๆ ของนักเรียนได้ เช่น เพิ่มอัตราเวลาที่ใช้ในการเรียนของนักศึกษา ปรับปรุงผลการเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาและเพิ่มความมีระเบียบวินัยในชั้นเรียนของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีผลการเรียนดีขึ้น และสัญญาเงื่อนไขยังช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาในชั้นเรียนของนักเรียน ทำให้ไม่รบกวนเพื่อนและทำการเรียนต่อเนื่องซึ่งจะช่วยให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคล

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคล

2.1.1 ความหมายทัศนคติ

เธอร์สโตน (Thurstone. 1967 : 7) ได้ให้ความหมายของทัศนคติ ว่าเป็นเรื่องของความชอบ ความไม่ชอบ ความลำเอียง ความคิดเห็น ความรู้สึก และความเชื่อมั่นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

ทริแอนด์ส (Triandis. 1971 : 3) ได้ให้ความหมายของทัศนคติ ว่าเป็นความคิดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีการเป็นตัวทำให้เกิดจิตใจโน้มเอียง ก่อให้เกิดการกระทำแบบหนึ่งต่อสถานการณ์ทางสังคมเฉพาะอย่าง

แอลพอร์ต (Allport. 1978 : 256) ได้กล่าวว่า ทัศนคติ หมายถึง สภาวะของความพร้อมทางจิต ซึ่งเกิดขึ้นจากประสบการณ์สภาวะความพร้อมนี้จะ เป็นแรงที่กำหนดทิศทางของปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อบุคคล สิ่งของ หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

เดโช สวานนท์ (2525 : 28) ได้สรุปความหมายของ ทัศนคติ ว่าเป็นคุณลักษณะของบุคลิกภาพที่สร้างขึ้นได้ เปลี่ยนแปลงได้และเป็นแรงจูงใจที่กำหนดทิศทางพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งแวดล้อมต่างๆ ดังนั้น ทัศนคติจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในหน้าที่การงานหรืออาชีพตน

จากความหมายของทัศนคติที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ทัศนคติ หมายถึง ความรู้ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมการตอบสนองออกมา ในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบต่อบุคคล สิ่งของหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

2.1.2 ความหมายพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งภายใน (Covert Behavior) และเกิดขึ้นภายนอก (Overt Behavior) ที่คาดหวังให้ผู้เรียนมีหรือเกิดขึ้นในตัวผู้เรียนที่เกี่ยวกับสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพนี้รวมถึง การปฏิบัติที่

สังเกตได้และเปลี่ยนแปลงภายในที่สังเกตไม่ได้แต่สามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น (Good. 1959 : 55 - 56)

สุชาติ โสมประยูร (2524 : 44) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกของเด็กเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและทักษะ โดยเน้นในเรื่องสุขภาพที่ครูสามารถสังเกตและวัดได้ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในวิชาสุขศึกษาโดยตรงตามจุดมุ่งหมายของวิชา

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2527 : 202) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพมนุษย์แสดงออกทั้งในด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ ซึ่งสามารถสังเกตได้หรือวัดได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม พฤติกรรมด้านการปฏิบัติที่สังเกตมองเห็นได้นั้นอาจแยกประเภทเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ การปฏิบัติตามปกติวิถีในชีวิตประจำวัน ซึ่งการปฏิบัติจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค อีกประการหนึ่ง คือ การปฏิบัติเมื่อเจ็บป่วย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติตนโดยทั่วไปและการไปรับบริการการรักษาพยาบาล การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุข

ธนวรรณ อัมสมบุญ (2528 : 60) ให้ความหมาย พฤติกรรมสุขภาพไว้ 2 นัย คือ

1. พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสุขภาพทั้งตนเอง ครอบครัวและสังคม สิ่งแวดล้อมต่างๆ (Health Related Behavior)
2. พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลเมื่ออยู่ในภาวะที่เจ็บป่วย หรือรู้สึกว่ตนเองเจ็บป่วย (Sickness Behavior)

นิภา มนูญิจ (2528 : 20) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางด้านสุขภาพซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน

จากความหมายของพฤติกรรมสุขภาพที่กล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับสุขภาพทั้งในด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ ซึ่งอาจสังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้ แต่สามารถที่จะวัดได้ว่าเกิดขึ้นโดยการสังเกต การสัมภาษณ์ การทดสอบด้วยแบบทดสอบ เช่น แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ เป็นต้น

2.1.3 ความหมายของทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า ทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล หมายถึง ความรู้ ความรู้สึกและแนวโน้มที่จะปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย ของนักเรียนได้อย่างเหมาะสมด้านผิวหนัง ผม ฟัน เล็บ และเครื่องแต่งกาย ซึ่งสามารถวัดได้ โดยใช้แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2.1.4 องค์ประกอบของทัศนคติ

สำหรับองค์ประกอบของทัศนคตินั้น เซฟเวอร์ (Shaver. 1977 : 168 - 170) กล่าวว่า ทัศนคติประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ

1. องค์ประกอบด้านความรู้ (Cognitive Component) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่เกี่ยวกับวัตถุหรือเหตุการณ์ต่างๆ รวมทั้งความเชื่อของบุคคลที่มีต่อสิ่งเหล่านั้นด้วย

2. องค์ประกอบทางด้านความรู้สึก (Affective Component) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่เขารับรู้ อาจเป็นไปไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ถ้าบุคคลมีความรู้สึกไม่ต่อสิ่งใดบุคคลก็จะไม่ชอบสิ่งนั้น ถ้าบุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งใดก็จะชอบสิ่งนั้น

3. องค์ประกอบทางด้านแนวโน้มที่จะกระทำ (Behavioral Component) หมายถึง ความโน้มเอียงของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความรู้สึกของตน คือ การยอมรับหรือไม่ยอมรับ ปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ

องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนี้จะต้องมีความสอดคล้องกัน ถ้าองค์ประกอบด้านใดด้านหนึ่งเปลี่ยนแปลงไป ทัศนคติของบุคคลนั้นก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย

2.1.5 การเกิดทัศนคติ

ทัศนคติสามารถเรียนรู้ได้ บุคคลทุกคนที่มีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมของสังคม เพราะฉะนั้นโอกาสที่จะเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมย่อมมีมาก จะเห็นได้ว่า ทัศนคติเกิดจากองค์ประกอบต่างๆ ดังที่ อีระพร อุวรรณโน (2521 : 1 - 17) แบ่งอิทธิพลของการเกิดทัศนคติออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. อิทธิพลจากพ่อแม่ พ่อแม่จะมีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อการพัฒนาค่านิยม ความเชื่อและความรู้สึกนึกคิดของเด็ก โดยเฉพาะในวัยก่อนเข้าโรงเรียน

2. อิทธิพลของกลุ่มต่างๆ ครูและเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อการสร้างทัศนคติของเด็กมากโดยเฉพาะในกลุ่มโรงเรียน

3. อิทธิพลจากประสบการณ์ส่วนตัว ประสบการณ์ที่รุนแรงหรือกระทบกระเทือนใจการได้พบเห็นบ่อยๆ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลทำให้คนมีทัศนคติแตกต่างกันไป

4. อิทธิพลจากสื่อสารมวลชนไม่ว่าจะเป็นวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ต่างก็เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลในการเกิดและการเปลี่ยนทัศนคติ โดยเฉพาะอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน อาจเรียกได้ว่า มีมากที่สุดในเรื่องที่ผู้รับไม่คุ้นเคยมาก่อน

นอกจากนี้ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2520 : 121) ให้ทัศนะว่า การเกิดทัศนคติเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดได้หลายวิธี เช่น อาจเกิดจากการเลียนแบบบุคคลที่เขาเคารพนับถือ หรือนิยมชมชอบเกิดประสบการณ์ซึ่งทำให้เกิดความพึงพอใจหรือความทุกข์ใจมา ให้ จากการสังเกตการกระทำของบุคคลอื่นและดูผลว่าจะเกิดอะไรขึ้น จากการได้รับความรู้จากแหล่งต่างๆ จากเพื่อนในกลุ่มอายุเดียวกัน จากการได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นต้น

2.1.6. กระบวนการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล

การเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลมีอยู่หลายวิธี แต่ละวิธีก็มีแนวคิดหลักการแตกต่างกันไป เพราะพฤติกรรมของคนโดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพเกิดจากสาเหตุหลายสาเหตุประกอบเข้าด้วยกัน ดังนั้น การปลูกฝังหรือการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลจะเกิดขึ้นได้หรือไม่และเป็นไปได้ในลักษณะใดขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการคือ

1. ปัจจัยโน้มน้าว (Predisposing Factor) เป็นผลที่เกิดจากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลโดยตรง ซึ่งอยู่ในลักษณะของความรู้ ความเชื่อ ค่านิยมและเจตคติที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาของสุขศึกษา การเกิดหรือการเปลี่ยนแปลงปัจจัยโน้มน้าวให้อยู่ระดับที่เอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ได้นั้นต้องอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ที่ต่อเนื่องกันมาตั้งแต่จุดแรกเริ่มต้นของการเรียนรู้ ซึ่งอาจจะได้รับมาจากผู้ปกครองหรือสิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว หรือจากสังคมสิ่งแวดล้อมต่างๆ ไป

2. ปัจจัยสนับสนุน (Enabling Factor) ซึ่งได้แก่ สภาพแวดล้อมและกิจกรรมต่างๆ ที่เอื้ออำนวยให้แต่ละบุคคลได้มีโอกาสกระทำในเรื่องหนึ่งเรื่องใดได้อย่างพอเพียง

เหมาะสมและต่อเนื่อง จนกระทั่งเกิดการพัฒนามาเป็นทักษะและพฤติกรรมอย่างถาวร เช่น การจัดให้นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการดำเนินการและรับผิดชอบในโครงการสุขภาพในโรงเรียนตามระดับความรู้ ความชำนาญ ก็จะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะปลูกฝังหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลให้เกิดขึ้นได้โดยมีปัจจัยอื่นๆ เป็นแรงเสริม

3. ปัจจัยเสริมสร้าง (Reinforcing Factor) ซึ่งได้แก่ ตัวบุคคลต่างๆ ในครอบครัวในโรงเรียนและสังคมสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งมีบทบาทในการสนับสนุนแนะนำชักจูง ควบคุมดูแล กระตุ้นเตือนหรือมีปฏิสัมพันธ์อย่างหนึ่งอย่างใดที่จะเสริมสร้างให้การกระทำหรือการตัดสินใจของตนเองที่ได้รับแรงโน้มน้าวและกำลังสนับสนุนจากปัจจัยต่างๆ

บ้าน โรงเรียนและชุมชน มีบทบาทสำคัญยิ่งในการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กและเยาวชนเพราะเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สำคัญ การปฏิบัติทางสุขภาพที่ถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การรักษาความสะอาดของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เป็นต้น นั้นเริ่มต้นที่บ้าน โรงเรียนก็เป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่จะเป็นแบบอย่างทางสุขภาพที่ดีแก่นักเรียน เช่น การรักษาความสะอาดของห้องน้ำ ห้องส้วม การบริการตรวจสุขภาพ เป็นต้น สำหรับชุมชนนั้นยังมีความสำคัญในการสร้างแบบอย่างที่ดีแก่เยาวชน เช่น ชาวสารที่ถูกต้องจากสื่อสารมวลชน ความสะอาดของถนน เป็นต้น (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2526 : 211)

2.1.7 ประโยชน์ของการวัดทัศนคติ

ชัยยงค์ ชามรัตน (2523 : 17 - 18) ได้สรุปได้ว่า ประโยชน์ของการวัดทัศนคติ มีดังนี้

1. วัดเพื่อทำนายพฤติกรรม เนื่องด้วยทัศนคติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดของบุคคลย่อมเป็นเครื่องแสดงว่า เขามีความรู้สึทางด้านดีหรือไม่ดีเกี่ยวกับสิ่งนั้นมาน้อยเพียงใด และมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้นเพียงใด ทัศนคติของบุคคลต่อสิ่งนั้นจึงเป็นเครื่องทำนายว่า บุคคลนั้นจะมีการกระทำต่อสิ่งนั้นไปทำนองใดด้วย ฉะนั้นการทราบทัศนคติของบุคคลย่อมช่วยให้สามารถทำนายการกระทำของบุคคลนั้นได้ แม้จะไม่ถูกต้องเสมอไปก็ตาม

2. วัดเพื่อหาทางป้องกัน โดยทั่วไปการที่บุคคลมีทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างใดนั้นเป็นสิทธิของเขา แต่การอยู่ด้วยกันด้วยความสงบสุขของสังคมย่อมจะเป็นไปได้

เมื่อพลเมืองมีทัศนคติต่างๆ คล้ายคลึงกัน ซึ่งจะเป็นแนวทางให้เกิดความร่วมมือร่วมใจกันไม่เกิดความแตกแยกในสังคม

2.1.8 ความหมายของสุขภาพส่วนบุคคล

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตสถาน (2525 : 812) ได้ให้ความหมาย สุขภาพ ไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง ความสุขปราศจากโรค และมีอีกคำหนึ่งซึ่งมีความหมายใกล้เคียงและมักใช้แทนคำว่าสุขภาพเสมอ คือ คำว่า อนามัย (อน+อนามัย) หมายถึง ความไม่มีโรค แต่คำว่า สุขภาพ นั้นมีขอบข่ายและความหมายกว้างขวางกว่าคำว่า อนามัย

ฮอยแมน (Hoyman) ได้ให้ความหมาย สุขภาพ ว่าเป็นสภาวะความสมบูรณ์ที่สุดในการดำรงชีวิตอยู่ด้วยดีของแต่ละบุคคลจะพึงมีได้ (Health is the Optimal Personal Fitness for Fine Living)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้ให้ความหมาย สุขภาพ ว่าเป็นภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดีและคำว่าสุขภาพนี้ มิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ปราศจากทพพลภาพเท่านั้น (Health is a State of Complete Physical, Mental and Social Well-being, and not Merely the Absence of Disease and Infirmary)

สุจินต์ ปรีชามารถ (2535 : 38) ได้แบ่ง สุขภาพ (Health) เป็น 2 ชนิด คือ

1. สุขภาพส่วนบุคคล (Personal Health) คือ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องถึงสุขภาพของแต่ละคนว่าควรจะดำเนินการบำรุงรักษา ส่งเสริมและป้องกันโรคของบุคคลอย่างไร จึงจะประสบผลดีทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคม

2. สุขภาพชุมชน (Community Health) คือ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องถึงสุขภาพของบุคคลในชุมชนส่วนรวม ซึ่งกล่าวถึงการควบคุมสิ่งแวดล้อมและบริการต่างๆ ที่รัฐบาลและเอกชนจัดขึ้นเพื่อการระวังรักษาและปรับปรุงส่งเสริมป้องกันสุขภาพของชุมชน

อรรณพ หุ่นดี (2528 : 14 - 15) ให้ความหมาย สุขลักษณะ หมายความว่า ลักษณะที่สำคัญที่ทำให้คนเรามีสุขภาพดีและมีความสุข โดยจะต้องประกอบไปด้วยอย่างน้อย 3 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. ความสะอาด ปราศจากเชื้อโรคหรือแหล่งที่ทำให้เกิดโรค
2. ความเป็นระเบียบ เรียบร้อย สวยงามและน่าชื่นชม
3. ความปลอดภัย ไม่ล่อแหลมต่ออันตรายหรืออุบัติเหตุต่างๆ

จากเอกสารข้างต้นดังกล่าว พอสรุปได้ว่า สุขภาพส่วนบุคคล เป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพ หมายถึง เรื่องที่กล่าวถึงสุขภาพของแต่ละบุคคลว่าจะปฏิบัติตน ส่งเสริมและป้องกันโรคได้ อย่างไรจึงจะมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดี ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของ พฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะทางร่างกายที่แสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี อันเนื่องมาจากการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของตนเองได้อย่างเหมาะสม

2.1.9 ความมุ่งหมายของการส่งเสริมสุขภาพส่วนบุคคล

ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนเป็นบทบาทหน้าที่ของโรงเรียนที่สำคัญ เพราะการมีสุขภาพอนามัยที่ดี หมายถึง มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตทั้งร่างกาย สติปัญญาของเด็ก จะเห็นได้ว่าโรคภัยไข้เจ็บเป็นอุปสรรคสำคัญในการเล่าเรียน เด็กที่ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อยๆ สุขภาพจิตไม่ดี การเล่าเรียนลดลง จะมีผลต่อการปฏิบัติงานของนักเรียนในอนาคตด้วย

จากการศึกษาของปรีชญา เวสารัชช์ (2527 : 121) เรื่อง การประถมศึกษาแห่งชาติในชนบทไทย พบว่า ปัจจัยหลักที่เป็นสาเหตุของอุปสรรคในการเรียนรู้ของนักเรียนในระดับประถมศึกษาในชนบท คือ ปัญหาสุขภาพอนามัย อันได้แก่ ภาวะทุพโภชนาการ ภาวะการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุ มาจากความบกพร่องด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล (Personal Hygiene) เช่น โรคผื่นผุ โรคผิวหนัง โรคท่อน้ำตา โรคตาอักเสบ เป็นต้น และปัญหาสุขภาพในโรงเรียนที่เกี่ยวกับตัวนักเรียนนั้น จรินทร์ ธาณิรัตน์ (2524 : 11 - 12) สรุปได้ว่า นักเรียนยังขาดความรู้ ความรับผิดชอบในเรื่องของสุขภาพอนามัยของตนเองและบุคคลอื่น ยังคงแสดงพฤติกรรมอนามัยเดิมจากบ้านและชุมชนซึ่งยังคงขาดสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี อันเป็นสาเหตุของปัญหาการเจ็บป่วย เช่น โรคไข้หวัดเรื้อรัง ปวดท้อง เป็นไข้ เจ็บตาเจ็บหู ผื่นผุ โรคผิวหนังต่างๆ และนอกจากนี้ยังมีปัญหาเกี่ยวกับบริโภคนิสัย ปัญหาการหลีกเลี่ยงไม่มารับบริการอนามัยจากหน่วยสาธารณสุขที่มาบริการในโรงเรียนและปัญหาเรียนทฤษฎีไปแล้ว ไม่มีโอกาสปฏิบัติจริงจึงทำให้สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมของเด็กได้ และจากผลการวิจัยของกอง

ส่งเสริมผลศึกษาและสุขภาพ กระทรวงศึกษาธิการ (2529 : 94 - 95) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั่วประเทศ พบว่านักเรียนประถมศึกษาที่มีระดับพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับต้องปรับปรุงแก้ไขร้อยละ 40 และระดับพอใช้ร้อยละ 50 โดยเฉพาะพฤติกรรมด้านการรักษาความสะอาดร่างกาย ระดับพฤติกรรมอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่น่าพึงพอใจร้อยละ 45 (กรมพลศึกษา. 2529 : 33) และปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมทางด้านการปฏิบัติไม่ถูกต้องในเรื่องสุขภาพ ได้แก่ การที่นักเรียนมองไม่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในเรื่องสุขภาพและจากความเคยชิน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติและการปฏิบัติไม่เปลี่ยนแปลง แม้จะได้รับการเรียนสุขศึกษามาเป็นระยะเวลานานไม่น้อยกว่า 6 ปีในชั้นประถมศึกษา

นักเรียนในท้องถิ่นชนบทส่วนใหญ่จะมีปัญหาเรื่องสุขภาพอันเนื่องมาจากมีสุขนิสัยไม่ดีหลายประการ มีสาเหตุเนื่องมาจาก

1. ความเคยชินที่นักเรียนได้รับการปฏิบัติ จากสภาพแวดล้อมทางครอบครัว เช่น มีนิสัยมักง่าย (สมสกุล นันทิตพณ. 2531 : 107) พื้นฐานทางด้านครอบครัวเคยปฏิบัติแบบไหนก็จะปฏิบัติตามครอบครัว เด็กไม่สามารถนำความรู้ใหม่ที่เรียนไปใช้ได้ ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของครูที่สอนในโรงเรียนและเนื่องจากฐานะยากจน อีกทั้งขาดความร่วมมือและประสานงานระหว่างผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและหน่วยงานต่างๆ ในชุมชนในการช่วยกันพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนให้ถูกต้อง

2. การสร้างนิสัย จำเป็นต้องให้นักเรียนปฏิบัติติดต่อกันเป็นเวลานานตลอดระยะเวลาที่นักเรียน เรียนอยู่ในโรงเรียนทำให้เป็นภาระหนักยิ่งแก่ครูผู้สอนในระดับประถมศึกษา ซึ่งปัจจุบันมีงานในหน้าที่รับผิดชอบมากมายที่ต้องปฏิบัติ นอกจากงานสอนจะมากอยู่แล้ว ยังมีงานพิเศษอื่นๆ ที่รับผิดชอบมากมายอีก เช่น งานอบรมนักเรียน ปกครองชั้นเรียน แนะนำ ธุรการ กิจกรรมพิเศษของนักเรียนและชุมชนติดต่อกับผู้ปกครองและชุมชน งานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษา (ชวัญตา วงศ์สมุทร. 2531 : 7)

2.1.10 วิธีการแก้ไขปัญห สุขนิสัย

ควรยึดหลักการดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ. 2524 : 4 - 5)

1. มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าสูงสุด ควรแก่การสร้างเสริมให้สุขนิสัยที่ดี เพื่อที่จะได้เป็นพลังอันสำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศทุกด้าน
2. การสอนเพื่อเสริมสร้างสุขนิสัยจะต้องปฏิบัติให้มาก
3. การสร้างนิสัยจะต้องให้นักเรียนทำอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ
4. สุขนิสัยที่ดีของมนุษย์เป็นส่วนสำคัญของการศึกษาที่ช่วยยกระดับการดำรงชีวิตได้
5. ความร่วมมืออย่างใกล้ชิดระหว่างโรงเรียนกับบ้านและชุมชนจะทำให้การสร้างสุขนิสัยให้นักเรียนประสบผลสำเร็จมากยิ่งขึ้น
6. เทคนิคการสอน เรื่องสุขนิสัยมีความแตกต่างกับการสอนเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจการสอนสุขนิสัยนั้นต้องสอนเพื่อให้เกิดเจตคติและการให้การปฏิบัติอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจนกระทั่งนักเรียนเต็มใจเห็นคุณค่าและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน
7. ต้องมีความรู้ทางด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับการพัฒนาการของเด็กเป็นอย่างดี
8. จะต้องเอาใจใส่ติดตามผลการสร้างสุขนิสัย

จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ในการที่จะพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลนั้น จะต้องให้ความรู้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เกิดความรู้สึกรู้สึกที่ต่อการปฏิบัติตน ให้เห็นความสำคัญและลงมือปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม จึงจะสามารถพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลได้ โดยที่สิ่งแวดล้อม คือ บ้าน โรงเรียน ชุมชน จะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กด้วยเพื่อให้เด็กได้มีแบบอย่างทางสุขภาพที่ดีและถูกต้อง

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคล

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮาร์ทและเบอร์ (Hart and Behr. 1980 : 570 - 575) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการให้ความรู้ร่วมกับการสนับสนุนจากบิดาหรือมารดาต่อภาวะทันตสุขภาพของเด็ก (The Effects of Education and Parental Support on Dental Health) กลุ่ม

ตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษา อายุ 12 ปี ศึกษาเปรียบเทียบให้นักเรียน 3 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม ไม่ได้ให้ทันตสุขศึกษาและแรงสนับสนุนจากบิดามารดา นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับทันตสุขศึกษาเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับทันตสุขศึกษาและแรงสนับสนุนจากบิดามารดา ผลปรากฏว่า ในระยะทดลอง ความรู้ ทักษะและการปฏิบัติด้านทันตสุขภาพของนักเรียน กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บรีสซีส (Breazeale. 1985 : 901 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาความคิดรวบยอดเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ (Development of Concept about Food and Nutrition) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดรวบยอดเกี่ยวกับเรื่องอาหารและโภชนาการของเด็กและวัยรุ่นและศึกษาความคิดรวบยอดนี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอนุบาล นักเรียนเกรด 5 และนักเรียนเกรด 10 รวม 90 คน จากโรงเรียนสามเมืองแถบอ่าวซานฟรานซิสโก 37 แห่ง ผลการวิจัยพบว่า การจัดแบ่งประเภทอาหารแตกต่างกันตามอายุอย่างมีนัยสำคัญ ระดับชั้นไม่ใช่ตัวแปรสำคัญที่ทำให้เหตุผลในการเลือกอาหารแตกต่างกัน

งานวิจัยในประเทศ

ไสว เพื่องวิทยารัตน์ (2520 : 74 - 77) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดนครราชสีมา โดยกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชายจำนวน 300 คน หญิงจำนวน 400 คน ผลการศึกษพบว่า พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ทักษะอยู่ในเกณฑ์ดีแต่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ต้องแก้ไข

สุวิมล เทียนสุรชัยศรี (2521 : 83) ทำการศึกษา สุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นในอำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี เพื่อสำรวจสภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโดยพยายามทำการตรวจสุขภาพนักเรียนเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 369 คน ผลการศึกษพบว่า โดยเฉลี่ยแล้วกลุ่มตัวอย่างมีสภาวะสุขภาพค่อนข้างดี ปัญหาสุขภาพที่พบมากที่สุด คือ ฟันผุ เกือบ และเหา ตามลำดับ

ในปี พ.ศ.2522 ทศนีย์ อินทรสุขศรี (2522 : 164 - 167) ทำการศึกษาในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน คือ ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ ทศนคติและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียน ระดับประถมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครราชสีมา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 783 คน ซึ่งอยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล ผลวิจัยพบว่า การปฏิบัติส่วนใหญ่ยังไม่ถูกต้องในเรื่องการรักษาพยาบาลตนเองและการป้องกันโรคต่างๆ สอดคล้องกับผลงานวิจัยของไสว เปื่องวิทยารัตน์

ต่อมา ผาสวรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยาและคณะ (2523 : 50 - 51) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ ทศนคติและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยเช่นกัน แต่เปลี่ยนประชากรกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาและศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทศนคติและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและโรงเรียนสาธิตนำฝั่ง โดยทำการวิจัยกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 412 คน ผลการวิจัยพบว่า อาชีพของมารดามีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านสุขภาพอนามัยของนักเรียน ส่วนการปฏิบัติตนในด้านอนามัยส่วนบุคคลและสวัสดิภาพของตนเองยังไม่เป็นที่น่าพอใจ

ไพบุลย์ โล่ห์สุวรรณและคนอื่นๆ (2524 : 1142 - 1147) ทำการศึกษาความรู้ทางด้านอนามัย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3, 4, 5 และ 6 จำนวน 320 คน จากโรงเรียนประถมศึกษา 3 แห่ง ในอำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษพบว่า ความรู้ทางด้านอนามัยเพิ่มขึ้นตามชั้นเรียนที่สูงขึ้นและความรู้และการปฏิบัติตนทางด้านอนามัยของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กัน

สุภาพ กลีบบัว (2524 : 106 -110) ทำการศึกษาความรู้ด้านอนามัยและสภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับความรู้ด้านอนามัยและสำรวจสภาวะสุขภาพของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 640 คน จากโรงเรียน ในสังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษพบว่า ความรู้ทางด้านอนามัยมีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพจำนวนร้อยละของนักเรียนชายมีสภาวะ ไม่ปกติมากกว่านักเรียนหญิง โดยเฉพาะสภาวะสุขภาพ คอ และจมูกกับสภาวะสุขภาพผิวหนังและผม สำหรับสภาวะของนักเรียนพบว่า มีปัญหาในเรื่อง สุขภาพ ของเหงือกและฟันไม่ปกติมากที่สุด รองลงมาคือ ปัญหา ด้านสภาวะโภชนาการ ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสภาวะสุขภาพนักเรียน ได้แก่ เพศของนักเรียน

ระดับการศึกษาของบิดามารดา ส่วนอาชีพของบิดามารดา พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพของนักเรียน

อรรพรรณ หุ่นดี (2526 : 96 - 100) ทำการศึกษา สภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อศึกษาสภาวะสุขภาพของนักเรียนเมื่อเริ่มเข้าชั้นเรียนและก่อนจบชั้นประถมศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี มีสภาวะสุขภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี โรคที่พบบ่อยที่นักเรียนเป็นมากที่สุดได้แก่ โรคฟันผุ เหวือกอักเสบ โรคทางเดินอาหาร ตามลำดับ

วีณา ทองวิเศษสุข (2528 : 75 - 80) ทำการศึกษาผลการให้การเสริมแรงทางบวกต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เพื่อศึกษาผลการให้การเสริมแรงทางบวกด้วยวิธีการให้คำชมเชย การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการให้เบี้ยอรรถการต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านทัศนคติและด้านการปฏิบัติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 193 คน จากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี 4 แห่ง หลังจากการดำเนินการทดลองแล้วพบว่า พฤติกรรมสุขภาพด้านทัศนคติและด้านการปฏิบัติของนักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงทางบวกทั้ง 3 วิธี ดังกล่าวและของนักเรียนกลุ่มที่ไม่ให้การเสริมแรงดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ($P < .001$)

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กระทรวงศึกษาธิการ (2529 : 89 - 94) ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพเพื่อแสวงหาเส้นทางไปสู่สุขภาพดีถ้วนหน้า เมื่อปี 2543 ศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับประถมศึกษา เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 40 - 52 ที่มีพฤติกรรมไม่ถูกต้องและกระทำเป็นประจำ ส่วนระดับพฤติกรรมรักษาความสะอาดของฟันอยู่ในระดับพอใช้และต้องแก้ไข ถึงร้อยละ 72 ระดับพฤติกรรมการรักษาความสะอาดของร่างกายเกี่ยวกับผิวหนัง เล็บ มือศีรษะ ผม เสื้อผ้าอยู่ในเกณฑ์พอใช้และต้องปรับปรุงแก้ไขร้อยละ 17 - 59 พฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติตนของนักเรียนในเรื่อง การรักษาความสะอาดของร่างกาย การรับประทานอาหาร การป้องกันโรคและการรักษาโรค การออกกำลังกายและการ

พักผ่อน การช้บถ่ายและการป้องกันอุบัติเหตุ นักเรียนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือปฏิบัติไม่ถูกต้องมากที่สุด

ยุพา อภิโกมลกร (2531 : 31) ทำการศึกษา ผลการปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วยวิธีควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดสำนักงานกรุงเทพมหานคร หลังจากดำเนินการทดลอง พบว่า สภาวะความสะอาดของร่างกายของนักเรียนที่ได้รับการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีควบคุมตนเอง ในระยะที่ใช้การควบคุมตนเองและระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น

พรพันธุ์ วันสุกร์ (2534 : 69 - 70) ทำการศึกษา ผลของเทคนิคแม่แบบ สไลด์ การตุนกับโปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยที่มีต่อสุขนิสัยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบันไดม้า จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2534 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีสุขนิสัยที่เหมาะสมต่ำจำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 12 คน กลุ่มที่ 1 ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบ สไลด์การตุน กลุ่มที่ 2 โดยใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยเพื่อพัฒนาสุขนิสัย ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การตุนกับนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยมีสุขนิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การตุนมีสุขนิสัยสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมพัฒนาสุขนิสัย

จากผลการศึกษางานวิจัยข้างต้นสรุปได้ว่า การพัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลนั้น ต้องให้ความรู้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เกิดความรู้สึที่ดีต่อการปฏิบัติตนและให้เห็นความสำคัญ ซึ่งทำให้เกิดแนวโน้มที่จะลงมือปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสิ่งแวดล้อมต่างๆ เช่น บ้าน โรงเรียน ชุมชน จะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กให้มีแบบอย่างทางสุขภาพที่ดีและเหมาะสมถูกต้อง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มประชากร

กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองไผ่วิทยา อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2537 จำนวน 24 คน ที่มีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและมีสุขภาพส่วนบุคคลต่ำ ซึ่งได้มาจากการคัดเลือกแบบจับคู่ (Matching) เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 12 คน โดยมีขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มประชากรเข้ารับการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ดังนี้

1. ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 24 คน ตอบแบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลแล้วให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด นำคะแนนที่ได้มาเรียงลำดับจากสูงไปหาต่ำ
2. ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคล โดยใช้แบบประเมินสุขภาพส่วนบุคคลให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด นำคะแนนที่ได้มาเรียงลำดับจากสูงไปหาต่ำ
3. นำคะแนนนักเรียนแต่ละคนที่มี 2 ชุด คือ คะแนนทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและคะแนนสุขภาพส่วนบุคคล มาพิจารณาเพื่อจับคู่ว่า นักเรียนมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลต่ำมีคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลต่ำด้วยหรือไม่ ซึ่งพบว่าคะแนนทั้งสองชุดสอดคล้องกันคือ มีคะแนนต่ำทั้งสองชุด แล้วให้นักเรียนที่มีคะแนนเท่ากันหรือใกล้เคียงกันเข้าไปอยู่กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ทีละคู่จนครบ 12 คู่ เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

1. แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล

2. แบบประเมินสุขภาพส่วนบุคคล
3. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล
4. โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม
5. โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล

วิธีการดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล มีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้
 - 1.1 ผู้วิจัย ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล
 - 1.2 กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะของทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล
 - 1.3 จากนิยามศัพท์เฉพาะดังกล่าว นำมาสร้าง แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล โดยข้อความในแบบสอบถามมุ่งถามถึง ความรู้ ความรู้สึก และแนวโน้มที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยเน้นประโยชน์และโทษของพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล

แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล มีลักษณะดังนี้

ลักษณะของแบบสอบถาม

เป็นแบบสอบถามเป็นข้อความเกี่ยวกับความรู้ ความรู้สึกและแนวโน้มที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกาย ซึ่งเป็นมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert Type)

ตัวอย่างแบบสอบถาม

แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ความรู้สึกและแนวโน้มที่จะปฏิบัติ เมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้ว ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างช่องหนึ่งช่องใดที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อเดียว

แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
ก. ด้านความรู้ 0. ผิพหนังที่ไม่เป็นคราบสกปรกทำให้ไม่ เกิดโรคผิพหนัง					
ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ข. ด้านความรู้สึก 0. นักเรียนไม่ชอบทำความสะอาดร่างกาย โดยการอาบน้ำ					
ข้อความ	เป็น ประจำ	บ่อย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	น้อยที่สุด
ค. ด้านการปฏิบัติ 0. นักเรียนไม่อาบน้ำทำความสะอาด ร่างกาย					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวก ให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง, มากที่สุด, เป็นประจำ	ให้	5	คะแนน
เห็นด้วย, มาก, บ่อย	ให้	4	คะแนน
ไม่แน่ใจ, ปานกลาง, บางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย, น้อย, น้อยครั้ง	ให้	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, น้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

ข้อความทางลบ ให้คะแนนตรงกันข้ามกับข้อความข้างต้น

1.4 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่

ผศ.ดร.กาญจนา ทาสิตะพันธุ์ ผศ.บังอร เสดนนท์ และผศ.พรหมธิตา แสนคำเครือ ตรวจสอบเพื่อปรับปรุงและคัดเลือกข้อคำถามที่เหมาะสมทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้และนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับกลุ่มประชากร

1.5 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 56 ข้อไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองไผ่ใหญ่ 20 คน โรงเรียนโคกไม้้งาม 20 คน โรงเรียนชุมชนบ้านเลิงสา 35 คน โรงเรียนบ้านสระประทีป 25 คน ทั้งหมดจำนวน 100 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มประชากร

1.6 นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามที่สอดคล้องกับส่วนบุคคล โดยใช้ t-test เทคนิค 25% ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ และคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ค่า t ระหว่าง 1.75 - 7.14 จำนวน 56 ข้อ มาใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

1.6 นำแบบสอบถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 1.5 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ค่าความเชื่อมั่น .80

2. แบบประเมินสุขภาพส่วนบุคคล มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินสุขภาพส่วนบุคคล

2.2 สร้างเกณฑ์การให้คะแนนการประเมินสุขภาพส่วนบุคคลนักเรียนและสร้างแบบประเมินสุขภาพส่วนบุคคล

แบบประเมินสุขภาพส่วนบุคคล มีลักษณะดังนี้

ตัวอย่างแบบประเมินสุขภาพส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย / ลงในช่อง 0 เพื่อระบุน้ำหนักของสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน

รายการประเมิน	สะอาดดีมาก	พอใช้	ต้องปรับปรุงแก้ไข
0. ด้านผิวหนัง มือ แขน ขา เท้าและหู	0 ไม่เป็นคราบสกปรก และซีไคล	0 เป็นคราบสกปรก ซีไคลเล็กน้อย	0 เป็นคราบสกปรก และซีไคลมาก

เกณฑ์การให้คะแนน

สุขภาพส่วนบุคคลสะอาดดีมาก	ได้	2	คะแนน
สุขภาพส่วนบุคคลพอใช้	ได้	1	คะแนน
สุขภาพส่วนบุคคลต้องปรับปรุงแก้ไข	ได้	0	คะแนน

2.3 นำแบบประเมินสุขภาพส่วนบุคคลที่เกี่ยวกับการรักษาความสะอาดร่างกายที่สร้างขึ้น ไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ชัดเจน ตรวจสอบเพื่อปรับปรุงคัดเลือกรายการประเมินที่เหมาะสมและนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับกลุ่มประชากร

2.4 นำแบบประเมินสุขภาพส่วนบุคคลที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองไผ่ใหญ่ อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 12 คน ซึ่งมีลักษณะที่ใกล้เคียงกับกลุ่มประชากร

2.5 นำแบบประเมินสุขภาพส่วนบุคคลที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการทดลอง (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

3. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

3.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล

3.2 สร้างโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

3.3 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ชัดเจน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย เนื้อหา กิจกรรมและการประเมินผล

3.4 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลมาแก้ไขตามผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองไผ่ใหญ่ อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 12 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มประชากร เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีดำเนินการและเวลาที่ใช้ในการทดลอง

3.5 นำโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการทดลองซึ่งใช้ในกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม โดยใช้ควบคู่กับการใช้สัญญาณเงื่อนไขเป็นกลุ่มและรายบุคคล ในโปรแกรมการฝึกแต่ละครั้งแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่จะเรียนรู้

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่เรียนรู้

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกายตาม

ขั้นตอนให้นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษา

รักษาความสะอาด ตามขั้นตอน

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติ

พฤติกรรมรักษาความสะอาดร่างกายภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึที่ได้จากการฝึกปฏิบัติ

และแนวโน้มที่นักเรียนจะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

4. โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

4.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สัญญาเงื่อนไข

เป็นกลุ่ม

4.2 สร้างโปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ให้สอดคล้องกับ

จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

4.3 นำโปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ

3 คนชุดเดิม ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย เนื้อหา กิจกรรม วิธีดำเนินการ และการประเมินผล

4.4 นำโปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มมาแก้ไขตามผู้ทรงคุณวุฒิ แล้ว

นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองไผ่ใหญ่ อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 12 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มประชากร เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา กิจกรรม วิธีการดำเนินการและเวลาที่ใช้ในการทดลอง

4.5 นำโปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่ทดลองใช้แล้ว มาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ผู้วิจัยทำการทดลอง 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน คือ วันจันทร์และวันพุธ เวลา 15.40 – 16.30 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

5. โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล มีลำดับขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

5.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล

5.2 สร้างโปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

5.3 นำโปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คนชุดเดิม ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย เนื้อหา กิจกรรม วิธีดำเนินการ และการประเมินผล

5.4 นำโปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล มาแก้ไขตามผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองไผ่ใหญ่ อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 12 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มประชากร เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา กิจกรรม วิธีดำเนินการและเวลาที่ใช้ในการทดลอง

5.5 นำโปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลที่ทดลองใช้แล้ว มาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในการทดลอง 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน คือ วันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 15.40 – 16.30 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยให้การวิจัยแบบ Two Group, Randomized Matched Subjects, Pretest - Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2528 : 64)

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Two Group, Randomized Matched Subjects, Pretest-Posttest Design

การกำหนดเข้ากลุ่ม	สอบก่อน	การทดลอง	สอบหลัง
Mr (E ₁)	T ₁ E ₁	X ₁	T ₂ E ₁
(E ₂)	T ₁ E ₂	X ₂	T ₂ E ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

Mr แทน	กลุ่มประชากรโดยการจับคู่
E ₁ แทน	กลุ่มทดลองที่ 1
E ₂ แทน	กลุ่มทดลองที่ 2
X ₁ แทน	การทดลอง โดยใช้โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม
X ₂ แทน	การทดลอง โดยใช้โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล
T ₁ แทน	การทดสอบก่อนการทดลอง
T ₂ แทน	การทดสอบหลังการทดลอง

การดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและประเมินสุขภาพส่วนบุคคล แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง
2. ดำเนินการทดลอง โดยใช้โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไข เป็นกลุ่มกับกลุ่มทดลองที่ 1 และใช้โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลกับกลุ่มทดลองที่ 2 ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้
 - 2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 15.40 - 16.30 น. ตั้งแต่วันจันทร์ที่ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2538 ถึงวันพุธที่ 28 มิถุนายน พ.ศ.2538
 - 2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 15.40 - 16.30 น. ตั้งแต่วันอังคารที่ 23 พฤษภาคม พ.ศ.2538 ถึงวันพฤหัสบดีที่ 29 มิถุนายน พ.ศ.2538
3. หลังจากสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและประเมินสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน ซึ่งเป็นฉบับเดียวกันที่ใช้ก่อนการทดลองแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง
4. นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบและการประเมินสุขภาพส่วนบุคคลทั้งสองครั้งของนักเรียน ในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม

2. เปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล

3. เปรียบเทียบผลต่างทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 ทหาอำนาจจำแนกของแบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล โดยใช้ t-test เทคนิค 25% จากกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2535 : 139)

2.2 ทหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล โดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2535 : 132 - 133)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบคะแนนทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลระหว่างก่อนและหลังของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples) (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2534 : 200 - 203)

3.2 เปรียบเทียบคะแนนทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและคะแนนสุขภาพส่วนบุคคล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent samples) (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2534 : 200 - 203)

บทที่ 4

ผลวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มประชากร

$\bar{X}$ แทน ค่าของคะแนนเฉลี่ย

S.D แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน

D แทน ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

$\leq D$ แทน ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง
แต่ละตัวยกกำลังสอง

t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-distribution

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอผลวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม
 2. เปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล
 3. เปรียบเทียบผลต่างของทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล
- ดังตารางแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลตั้งแต่ตาราง 2 - ตาราง 7 ดังนี้

1. เปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม

1.1 เปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม

กลุ่มทดลองที่ 1	N	$\bar{X}$	S.D	D	$\leq D$	t
ก่อนทดลอง	12	191.16	28.08			
				567	32733	7.04**
หลังทดลอง	12	238.41	9.54			

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 แสดงว่า ภายหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม นักเรียนมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลสูงกว่าก่อนการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลสูงขึ้นหลังจากได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ตั้งไว้

1.2 เปรียบเทียบสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม

กลุ่มทดลองที่ 1	N	$\bar{X}$	S.D	D	$\leq D$	t
ก่อนทดลอง	12	3.50	2.78			
				98	844	14.20 ^{**}
หลังทดลอง	12	11.67	2.17			

^{**}มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 แสดงว่า ภายหลังจากการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม นักเรียนมีสุขภาพส่วนบุคคลสูงกว่าก่อนการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนมีสุขภาพส่วนบุคคลสูงขึ้นหลังจากได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ตั้งไว้

2. เปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล

2.1 เปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล

กลุ่มทดลองที่ 2	N	$\bar{X}$	S.D	D	$\leq D$	t
ก่อนทดลอง	12	190.67	18.88	707	42563	22.45**
หลังทดลอง	12	249.58	12.39			

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 แสดงว่า ภายหลังจากการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล นักเรียนมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลสูงกว่าก่อนการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลสูงขึ้นหลังจากได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ตั้งไว้

2.2 เปรียบเทียบสัณฐานส่วนบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข
เป็นรายบุคคล ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบสัณฐานส่วนบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไข
เป็นรายบุคคล

กลุ่มทดลองที่ 2	N	$\bar{X}$	S.D	D	$\leq D$	t
ก่อนทดลอง	12	4.17	2.57			
				122	1276	6.34**
หลังทดลอง	12	14.33	1.54			

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 แสดงว่า ภายหลังจากการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล นักเรียนมี
สัณฐานส่วนบุคคลสูงกว่าก่อนการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนมีสัณฐานส่วนบุคคลสูงขึ้นหลังจากได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไข
เป็นรายบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ตั้งไว้

3. เปรียบเทียบผลต่างของทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล

3.1 เปรียบเทียบผลต่างของทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 เปรียบเทียบผลต่างของทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล

กลุ่มประชากร	N	$\bar{X}$	S.D	D	$\leq D$	t
กลุ่มทดลองที่ 1	12	238.41	9.54			
				134	2530	4.16**
กลุ่มทดลองที่ 2	12	249.58	12.39			

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 6 แสดงว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ตั้งไว้

3.2 เปรียบเทียบผลต่างของสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล ดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 เปรียบเทียบผลต่างของสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล

กลุ่มประชากร	N	$\bar{X}$	S.D	D	ΣD	t
กลุ่มทดลองที่ 1	12	11.67	2.17			
				30	154	3.23**
กลุ่มทดลองที่ 2	12	14.33	1.54			

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 7 แสดงว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลมีสุขภาพส่วนบุคคลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลมีสุขภาพส่วนบุคคลสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ตั้งไว้

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล
3. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลสูงขึ้นหลังจากการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม
2. นักเรียนมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลสูงขึ้นหลังจากการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล
3. นักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและนักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลแตกต่างกัน

กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองไผ่วิทยา อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2537 จำนวน 24 คน ที่มีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลต่ำ ซึ่งได้มาจากการคัดเลือกแบบจับคู่ (Matching) เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

1. แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล
2. แบบประเมินสุขภาพส่วนบุคคล
3. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล
4. โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม
5. โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล

การดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและประเมินสุขภาพส่วนบุคคล แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง
2. ดำเนินการทดลอง โดยใช้โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มกับกลุ่มทดลองที่ 1 และใช้โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลกับกลุ่มทดลองที่ 2 ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ทุกวันจันทร์และวันพุธ เวลา 15.40 - 16.30 น. ตั้งแต่วันจันทร์ที่ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2538 ถึง

วันพุธที่ 28 มิถุนายน พ.ศ.2538

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 15.40 – 16.30 น. ตั้งแต่วันจันทร์ที่ 23 พฤษภาคม พ.ศ.2538 ถึงวันพฤหัสบดีที่ 29 มิถุนายน พ.ศ.2538

3. หลังจากการสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและประเมินสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน ซึ่งเป็นฉบับเดียวกันที่ใช้ก่อนการทดลองแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

4. นำคะแนนที่ได้จากการทดสอบและการประเมินสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม โดยใช้การทดสอบ $t - test$ แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ($t-test$ for dependent samples)

2. เปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลโดยใช้การทดสอบ $t - test$ แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ($t-test$ for dependent samples)

3. เปรียบเทียบทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล โดยใช้การทดสอบ $t - test$ แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน ($t-test$ for dependent samples)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลสูงขึ้นหลังจากการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลสูงขึ้นหลังจากการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและนักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ นักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลสูงกว่านักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม

อภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองไผ่วิทยา อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา ปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลสูงขึ้นหลังจากการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า การใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มสามารถพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนสูงขึ้นได้ ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ สุตา เหลี้ยววิริยกิจ (2528 : 52-53) ที่พบว่า การสอนโดยกลุ่มเพื่อนร่วมกับการวางเงื่อนไขเสริมแรงเป็นกลุ่มสามารถทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์เพิ่มขึ้นได้ และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ปราณี สถาปิตานนท์ (2528 : 63) ที่พบว่า การเสริมแรงทางบวกโดยการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนเพิ่มมากขึ้นได้และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ วัฒนา ทองวิเศษสุข (2528 : 75-80) ที่พบว่า การเสริมแรงทางบวกมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้าน

73-74) พบว่า การใช้เทคนิคแม่แบบควบคู่กับการเสริมแรงเป็นรายบุคคลทำให้นักเรียนมีสุขภาพส่วนบุคคลสูงขึ้นได้เช่นกัน

การที่นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 มีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลสูงขึ้นหลังจากได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลนั้น เนื่องจากนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองได้เรียนรู้เงื่อนไขซึ่งเป็นสัญญาที่ผู้วิจัยตั้งขึ้น ซึ่ง ฮิลการ์ดและเบอเวอร์ (Hilgard and Bower. 1966 : 111) กล่าวว่า การกระทำใดๆที่ได้รับการเสริมแรงจะมีแนวโน้มในการกระทำนั้นๆเพิ่มขึ้น ส่วนการกระทำใดๆที่ไม่ได้รับการเสริมแรงจะมีแนวโน้มที่จะลดลง ซึ่งนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 เกิดการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรมว่า ผลการปฏิบัติตนของนักเรียนนั้นกระทำเพื่อตนเองโดยตรง นอกจากนี้การมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลจำเป็นต้องให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเหมาะสมจากครูเป็นรายบุคคลเพราะแต่ละคนมีปัญหาทางสุขภาพส่วนบุคคลแตกต่างกัน ดังนั้นจึงทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 จึงเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกายทุกด้านสูง จึงทำให้นักเรียนมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขรายบุคคลสูงขึ้น

3. นักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและนักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ตั้งไว้ โดยที่นักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลสูงกว่านักเรียนที่ใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มต่างก็ทราบข้อตกลงในสัญญาเงื่อนไขว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 นั้นผลการปฏิบัติของนักเรียนนั้นเพื่อตนเองและเพื่อกลุ่ม ผลการปฏิบัติของนักเรียนได้รับเท่ากันหมดทุกคนซึ่งจะได้จากผลการปฏิบัติของนักเรียน 1 คนที่ได้จากการสุ่มอย่างง่ายเข้ามาในแต่ละวันของผู้วิจัย ซึ่งแตกต่างกันกับนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ผลการปฏิบัติของนักเรียนนั้นทำเพื่อตนเองนักเรียนแต่ละคนจะได้รับผลของการปฏิบัติของนักเรียนทันทีเท่ากับคะแนนของนักเรียนแต่ละคนปฏิบัติได้ ไม่สามารถพึ่งผู้อื่นได้ นอกจากนี้การมีทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลจำเป็นต้องให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเหมาะสมจากครูเป็นรายบุคคลเพราะแต่ละคนมีปัญหาทางสุขภาพส่วนบุคคลแตกต่างกัน ดังนั้น นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 จึงเกิดแรงจูงใจ

เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกายในด้านต่างๆ เพิ่มสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 การวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและรายบุคคลสามารถพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลสูงขึ้นได้ โดยเฉพาะการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล ดังนั้น ครู อาจารย์และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักเรียนจึงควรนำวิธีการดังกล่าว ไปใช้พัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่มีปัญหาทางสุขภาพส่วนบุคคลต่อไป

1.2 ควรมีการฝึกปฏิบัติการปรับพฤติกรรมโดยการใช้สัญญาเงื่อนไขทั้งแบบเป็นกลุ่มและรายบุคคลแก่ครู อาจารย์และผู้ปกครองเพื่อนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรมในการเรียนตลอดจนในชีวิตประจำวัน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรศึกษาความคงทนของทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่อย่างไร

2.2 ตัวเสริมแรงที่ให้กับนักเรียนซึ่งเป็นสิ่งของต่างๆ ที่นักเรียนมีโอกาสเลือกนั้นควรจัดให้มีหลากหลาย เพื่อให้นักเรียนได้เลือกในสิ่งที่ตนต้องการ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดแรงจูงใจที่จะพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคล

2.3 เนื่องจากการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและรายบุคคลสามารถพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนได้ ดังนั้น ควรนำวิธีดังกล่าวไปทดลองใช้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ เช่น ชั้นมัธยมศึกษา เป็นต้น

2.4 ควรทดลองใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและรายบุคคลเพื่อพัฒนาตัวแปรตาม
อื่นๆ เช่น ทักษะเกี่ยวกับการเรียน ทักษะต่อการเลือกอาชีพ เป็นต้น

2.5 ควรทดลองใช้เทคนิคอื่นๆ เช่น เทคนิคแม่แบบ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์
จำลอง เป็นต้น เพื่อพัฒนาทักษะต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคล

มกราคม

บรรณานุกรม

กมลรัตน์ หล้าสรวงษ์. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.

กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2533.

กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. รายงานผลการสำรวจทันตสุขภาพแห่งชาติครั้งที่ 3 ประเทศไทย 2532. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก, 2533.

คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ.2535 - 2539). กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี, 2535.

จรินทร์ ธานีรัตน์. สุขศาสตร์ในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ป.สัมพันธ์พาณิชย์, 2524.

ชัยพร วิชชาวุธ. การวิจัยเชิงจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.

ชัยยงค์ ชามรัตน์. เจตคติของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาที่มีต่อการเรียนวิชาเอกสุขศึกษา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523. อัดสำเนา.

ชูชีพ อ่อนโคกสูง. เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : วรวิดิการพิมพ์, 2518.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. แบบแผนการทดลองและสถิติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534.

ดวงแข ณ สงขลา. การเปรียบเทียบผลของการใช้แรงเสริมทางสังคมและการใช้สัญญาเงื่อนไขที่มีต่อระเบียบวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลสงขลา จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

เดโช สวานนท์. ปทานุกรมจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2512.

ธีรพร สุวรรณโณ. "จิตวิทยาสังคมชั้นนำ," เอกสารประกอบการเรียน. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521. อัดสำเนา.

- ทัศนีย์ อินทรสุขศรี. ความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2522. อุดสาเนา.
- ปรีชญา เวสารัชช. การศึกษาในชนบทไทย. กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์การพิมพ์, 2527.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ การวัด การเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2520.
- . การสอนสุขศึกษาทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2522.
- ปราณี สถาปิตานนท์. ผลการเสริมแรงทางบวกโดยการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อุดสาเนา.
- ผ่องพรรณ เกิดนิทกซ์. การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โครงการส่งเสริมการแต่งตำราทบทวนมหาวิทยาลัย, 2530.
- . การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.
- ผาสุวรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา. การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียน โรงเรียนมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและโรงเรียนสายน้ำผึ้ง. กรุงเทพฯ : ศรีอนันต์, 2523.
- พนอม แก้วกำเนิด. "สถาบันการศึกษากับการพัฒนาสุขภาพอนามัย," วันอนามัยโลก 2532. เมษายน 2532.
- พรพันธุ์ วันศุกร์. การเปรียบเทียบผลของเทคนิคแม่แบบ สไลด์การ์ตูนกับโปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยที่มีต่อสุขนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบ้านไผ่ จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อุดสาเนา.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาทางจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.

- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2531.
- ไพบูลย์ โล่ห์สุนทรและคนอื่นๆ. "ความรู้ทางด้านอนามัยและการปฏิบัติทางด้านอนามัยของนักเรียนชั้นประถม," จุฬาลงกรณ์เวชสาร. 25 : 1142 - 1147 ; พฤศจิกายน 2524.
- ฟอง เกิดแก้ว. โครงการสุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2517.
- ยุภา อภิโกมลกร. ผลการปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วยวิธีควบคุมตนเองชนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531. อัดสำเนา.
- ราชันพิทยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2525. พิมพ์ครั้งที่ 18. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2525.
- วัฒนา ทองวิเศษสุข. ผลการให้การเสริมแรงทางบวกต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528. อัดสำเนา.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ประกายพรึก, 2530.
- ศุภลักษณ์ กุลโกวิทและคณะ. "ความสนใจทางด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในเขตการศึกษาที่ 3," วารสารสุขภาพศึกษา. 5(17) : 63 - 68 ; มกราคม - มีนาคม 2525.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. การปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- สุจินต์ ปรีชาสามารถ. สุขภาพส่วนบุคคล. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขภาพศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.
- สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาเด็ก. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2536.
- สุชา จันทน์เอมและสุรางค์ จันทน์เอม. หลักการศึกษาจิตวิทยา หลักการสอน. กรุงเทพฯ : แพรววิทยา, 2518.

- สุชา จันทน์แอมและสุรางค์ จันทน์แอม. จิตวิทยาในห้องเรียน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2521.
- สุดา เหลี้ยววิริยกิจ. ผลการสอนโดยกลุ่มเพื่อนและการสอนโดยกลุ่มเพื่อนกับการวางเงื่อนไขการเสริมแรงเป็นกลุ่มต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. อัดสำเนา.
- สุนีย์ ธีรดากร. จิตวิทยาการศึกษา. นนทบุรี : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิง, 2525.
- สุภาพ กลีบบัว. ความรู้ด้านอนามัยและสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524. อัดสำเนา.
- สุวิมล เทียนสุรชัยศรี. สุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ในอำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521. อัดสำเนา.
- สมสกุล นันทิตนุฒ. บทบาทของครูที่มีต่อการส่งเสริมการรักษาความสะอาดของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531. อัดสำเนา.
- ส.วาสนา ประवालพฤษ์. "ทัศนคติในแง่จิตวิทยา," วัดผลการศึกษา. 2(2) : 1 - 6 ; กันยายน - ธันวาคม 2524.
- แสงโสม สีนัดน์. "ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในเด็กวัยก่อนเรียน," วารสารอนามัยและสิ่งแวดล้อม 16(12) : 26 - 28 ; พฤษภาคม - ธันวาคม 2536.
- ไสว เพื่องวิทยารัตน์. การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ในกรุงเทพมหานครกับจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520. อัดสำเนา.
- อภิชุทธิ์ ศรีประภา. การเปรียบเทียบผลการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มและการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนหนองสองห้อง อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

อรรณพ หุ่นดี. สภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี.

วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526. อัดสำเนา.

———. สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.

อัมพร โอตระกูล. "พัฒนาการเด็ก," สุขภาพจิตศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สยามมิตร, 2519.

อาภา จันทรสกุล. การปรับพฤติกรรมทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา
การศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2534

Allport, Gordon W. "The Handbook of Social Psychology," In the
Nature of Attitudes and Attitude Change. p.142. Massachusetta :
Welsley Publishing, 1978.

Breazeale, Vicki Diane. "Development of Concept about Food and
Nutrition," Dissertation Abstracts International. 46 : 901 - A.
October 1985.

Bristol Marie M. and Haward N Slone. "Effects of Contingency
Contracting on Study Rate and Test Performance," Journal of
Applied Behavior Analysis. 7 : 271 - 285 ; 1974.

Craighead, Edward w, Alan E Kasdin and M.J. Mahoney. Behavior
Modification. Boston : Houghton Mifflin Company, 1976.

Edward, Allen Louis. Techniques of Attitude Scale Construction.
New York : Appleton - Century - Crofis, 1975.

Good, Carter V. Dictionary of Education. New York : Mc Graw - Hill Book Company, 1957.

Kasdin, Alan E. Behavior Modification in Applied Settings. Illinois : The Dorsey Press, 1975.

Kendler, Horward H. Basic Psychology. California : W.A. Benjamin Inc., 1974.

Mann, Ronald A. "The Behavior Theraputic Use of Contingency Contracting to Control and Adult Behavior Problem : Weight Control," Journal of Applied Behavior Analysis. 5 : 99 - 109 ; 1972.

Rimm, David C. and John C Master. Behavior Therapy. New York : Academic Press, 1979.

Rokeach Milton. Beliefs Attitudes and Values. San Francisco : Jossey Bess, 1970.

Shaver, Kelly G. Principles of Social Psychology. Cambridge : Winthrop Publishers, 1977.

Sherif, Cavalry W. and Mazafer Sherif. Attitude : Ego Development and Change. New York : John Wiley and Sons, 1969.

Skinner, B.F. Seience and Human Behavior. New York : Macmillan, 1953.

Thurstone, L.L. Theory and Measurement. New York : John Wiley and Sons,
1971.

Triandis, Harry C. Attitude and Attitude Change. New York : John Wiley
and Sons, 1971.

חכמתארת

ภาคผนวก ก

1. แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล
2. แบบประเมินสุขภาพส่วนบุคคล
3. ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล
4. ค่าคะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่าง

แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ความรู้ ความรู้สึกและแนวโน้มที่จะปฏิบัติ เมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้วให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างช่องหนึ่งช่องใดที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อเดียว

โปรดตอบทุกข้อ

แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล

ด้านความรู้

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
ก. สุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง					
1. ผิวหนังที่ไม่เป็นคราบสกปรก ทำให้ไม่เกิดโรคผิวหนัง.....					
2. การอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดทำให้ไม่เกิดโรคผิวหนัง.....					
3. การรักษาความสะอาดร่างกายทำให้เกิดคราบสกปรกติดตามร่างกาย.....					
ข. สุขภาพส่วนบุคคลด้านผม					
4. ผมที่สะอาดบ่งบอกถึงการใช้สุขภาพผมที่ดี.....					
5. การสระผมให้ผมสะอาดอยู่เสมอทำให้เกิดอาการคันศีรษะ.....					
6. ผมที่เหนียว เป็นสิ่งกระตุ้นเกิดจากการที่ไม่สระผมให้สะอาดอยู่เสมอ.....					
7. ผมที่เป็นเหาสามารถกำจัดให้หายได้....					
8. การใช้หวีหรือแปรงร่วมกับผู้อื่น ไม่สามารถทำให้ติดเหาได้.....					
ค. สุขภาพส่วนบุคคลด้านฟัน					
9. การแปรงฟันไม่ใช่วิธีที่ช่วยป้องกันโรคในช่องปาก.....					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
10. ฟันผุหรือเหงือกอักเสบทำให้ปากเหม็น					
11. นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงโรคฟันผุได้ เพราะเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นกับทุกคน.					
12. โรคในช่องปากไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ปากและฟัน.....					
ง. สุขภาพส่วนบุคคลด้านเล็บ					
13. เล็บที่สกปรกมีเชื้อโรคทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ ร่างกายได้ง่าย.....					
14. การไว้เล็บยาวก็จะเป็นแหล่งสะสม เชื้อโรคได้.....					
15. การไว้เล็บยาวอาจทำให้ได้รับบาดเจ็บ จากการฉีกขาดได้.....					
จ. สุขภาพส่วนบุคคลด้านเครื่องแต่งกาย					
16. เสื้อผ้าที่สวมใส่แล้วถ้านำมาใส่ซ้ำอีกทำ ให้เกิดโรคผิวหนังได้.....					
17. การสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดทำให้หลีกเลี่ยง จากการเป็นโรคผิวหนังได้.....					
18. เสื้อผ้าที่สวมใส่แล้วถ้านำมาใส่ซ้ำอีกไม่ ทำให้เกิดโรคผิวหนัง.....					

แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล

ด้านความรู้ลึก

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ก. สุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง					
19. นักเรียนไม่ชอบทำความสะอาดร่างกาย โดยการอาบน้ำ.....					
20. ก่อนรับประทานอาหารนักเรียนชอบล้าง มือให้สะอาด.....					
21. หลังรับประทานอาหารนักเรียนเพื่อ การล้างมือให้สะอาดมือให้สะอาด.....					
22. นักเรียนชอบล้างเท้าให้สะอาด.....					
23. นักเรียนไม่ชอบทำความสะอาดมือ.....					
ข. สุขภาพส่วนบุคคลด้านผม					
24. นักเรียนชอบสระผม.....					
25. นักเรียนไม่ชอบตัดผมสั้นอยู่เสมอ.....					
26. นักเรียนรังเกียจในการใช้แปรงหรือหวี ร่วมกับผู้อื่น.....					
ค. สุขภาพส่วนบุคคลด้านฟัน					
27. นักเรียนชอบทำความสะอาดฟัน โดยการ แปรงฟัน.....					
28. นักเรียนเพื่อทำความสะอาดฟัน โดยการ บ้วนปาก.....					

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
29. ทุกครั้งหลังการรับประทานอาหาร นักเรียนชอบแปรงฟัน.....					
30. ทุกครั้งหลังการรับประทานอาหาร นักเรียนชอบบ้วนปาก.....					
31. ทุกครั้งที่นักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับฟัน นักเรียนไม่กล้าที่จะไปปรึกษาหรือพบ หมอฟัน.....					
ง. สุขภาพส่วนบุคคลด้านเล็บ					
32. นักเรียนชอบที่จะไว้เล็บยาวเพื่อความ สวยงาม.....					
33. นักเรียนเบื่อที่จะตัดเล็บสั้น.....					
34. นักเรียนชอบปล่อยให้มือมีเล็บดำ.....					
จ. สุขภาพส่วนบุคคลด้านเครื่องแต่งกาย					
35. นักเรียนชอบสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด....					
36. นักเรียนสวมใส่เสื้อผ้าที่ใส่แล้วมาใส่ ซ้ำอีก.....					
37. นักเรียนชอบซักเสื้อผ้า.....					
เสื้อผ้าให้สะอาด.....					
38. นักเรียนเบื่อในการซักเสื้อผ้าให้สะอาด.					

แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล

ด้านการปฏิบัติ

ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อย	บางครั้ง	น้อยครั้ง	น้อยที่สุด
ก. สุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง					
39. นักเรียนไม่อาบน้ำรักษาความสะอาดร่างกาย.....					
40. นักเรียนล้างมือก่อนการรับประทานอาหาร.....					
41. นักเรียนล้างมือหลังการรับประทานอาหาร.....					
42. เมื่อออกนอกบ้านนักเรียนไม่ชอบสวมรองเท้า.....					
43. นักเรียนล้างมือให้สะอาด.....					
44. นักเรียนล้างเท้าให้สะอาด.....					
ข. สุขภาพส่วนบุคคลด้านผม					
45. นักเรียนไม่สระผม.....					
46. นักเรียนตัดผมสั้น.....					
47. นักเรียนใช้หวีหรือแปรงร่วมกับผู้อื่น....					
ค. สุขภาพส่วนบุคคลด้านฟัน					
48. นักเรียนไม่แปรงฟัน.....					

ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อย	บางครั้ง	น้อยครั้ง	น้อยที่สุด
49. หลังรับประทานอาหารนักเรียนบ้วนปากหรือแปรงฟัน.....					
50. นักเรียนไปหาหมอฟัน.....					
ง. สุขภาพส่วนบุคคลด้านเล็บ					
51. นักเรียนไม่ตัดเล็บให้สั้น.....					
52. หลังจากการตัดเล็บมือ นักเรียนล้างมือให้สะอาด.....					
53. หลังจากการตัดเล็บเท้า นักเรียนล้างเท้าให้สะอาด.....					
จ. สุขภาพส่วนบุคคลด้านเครื่องแต่งกาย					
54. นักเรียนสวมใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด.....					
55. นักเรียนเคยสวมใส่เสื้อผ้าที่ใส่แล้วมาใส่ซ้ำอีก.....					
56. นักเรียนซักเสื้อผ้าให้สะอาด.....					

แบบประเมินสุขภาพส่วนบุคคล

ผู้ถูกประเมิน.....
 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองไผ่วิทยา อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา
 การทดลองครั้งที่..... วัน....เดือน.....พ.ศ.....

คำอธิบาย สุขภาพส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะทางร่างกายของนักเรียนซึ่งแสดงถึงการมีสุขภาพ
 ลักษณะที่ดี อันเนื่องมาจากการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของตนเองได้อย่างเหมาะสม
 ดังมีรายละเอียด ดังนี้

- 1 ผิวหนัง ได้แก่ แขน ขา มือ เท้า หู ไม้เป็นคราบสกปรกและซีไคล
- 2 ผม ได้แก่ ผมไม่เป็นเหา ไม่มีกลิ่นเหม็นสาบและผมไม่เป็นสิ่งกะดัง
- 3 ฟัน ได้แก่ ไม่มีเศษอาหารติดฟันและไม่มีคราบฟัน
- 4 เล็บ ได้แก่ เล็บมือ เล็บเท้าสั้นและไม่มีซีเล็บ
- 5 เครื่องแต่งกาย ได้แก่ เสื้อ กระโปรง กางเกงไม่มีคราบสกปรก

และกลิ่นเหงื่อไคล

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย / ลงในช่อง 0 เพื่อระบุน้ำหนักของสุขภาพส่วนบุคคลของ
 นักเรียนในช่วงที่มีรายการประเมินสุขภาพส่วนบุคคลกำกับอยู่ โดยมีเกณฑ์ในการประเมินสุขภาพ
 ส่วนบุคคล ดังนี้

สุขภาพส่วนบุคคลสะอาดดีมาก	ได้	2	คะแนน
สุขภาพส่วนบุคคลพอใช้	ได้	1	คะแนน
สุขภาพส่วนบุคคลต้องปรับปรุงแก้ไข	ได้	0	คะแนน

แบบประเมินสุขภาพส่วนบุคคล

รายการประเมิน สุขภาพส่วนบุคคล	สะอาดดีมาก (2)	พอใช้ (1)	ต้องปรับปรุงแก้ไข (0)	หมายเหตุ
1. ด้านผิวหนัง 1.1 มือ แขน ขา เท้า หู (ร่างกาย) 1.2 มือ 1.3 เท้า	0 ไม่เป็นคราบสกปรก และไม่มีขี้ไคล	0 เป็นคราบสกปรก และมีขี้ไคลเล็กน้อย	0 เป็นคราบสกปรก และมีขี้ไคลมาก	
	0 ไม่เป็นคราบสกปรก และไม่มีขี้ไคล	0 เป็นคราบสกปรก และมีขี้ไคลเล็กน้อย	0 เป็นคราบสกปรก และมีขี้ไคลมาก	
	0 ไม่เป็นคราบสกปรก และไม่มีขี้ไคล	0 เป็นคราบสกปรก และมีขี้ไคลเล็กน้อย	0 เป็นคราบสกปรก และมีขี้ไคลมาก	
2. ด้านผม 2.1 ผม	0 ไม่เป็นเหา ไม่มี กลิ้นเห็บสาบและไม่ เป็นรังเกตุ	0 ไม่เป็นเหา มีกลิ่น เหม็นสาบและเป็น รังเกตุเล็กน้อย	0 เป็นเหา มีกลิ่น เหม็นสาบและเป็น รังเกตุมาก	
3. ด้านฟัน 3.1 ฟัน	0 ไม่มีเศษอาหารติด ฟันและไม่มีคราบฟัน	0 มีเศษอาหารติดฟัน และมีคราบฟันเล็กน้อย	0 มีเศษอาหารติด ฟันและมีคราบฟันมาก	

รายการประเมิน สุขภาพส่วนบุคคล	สะอาดดีมาก (2)	พอใช้ (1)	ต้องปรับปรุงแก้ไข (0)	หมายเหตุ
4. ด้านเล็บ				
4.1 เล็บมือ	0 เล็บสั้นและไม่มีขี้เล็บ	0 เล็บสั้นและมีขี้เล็บเล็กน้อย	0 เล็บยาวและมีขี้เล็บมาก	
4.2 เล็บเท้า	0 เล็บสั้นและไม่มีขี้เล็บ	0 เล็บสั้นและมีขี้เล็บเล็กน้อย	0 เล็บยาวและมีขี้เล็บมาก	
5. ด้านเครื่อง แต่งกาย				
5.1 เสื้อ	0 ไม่มีคราบสกปรก และกลิ่นเหม็นอับ	0 มีคราบสกปรก และมีกลิ่นเหม็นอับเล็กน้อย	0 มีคราบสกปรก และมีกลิ่นเหม็นอับมาก	
5.2 กระโปรง กางเกง	0 ไม่มีคราบสกปรก และกลิ่นเหม็นอับ	0 มีคราบสกปรก และมีกลิ่นเหม็นอับเล็กน้อย	0 มีคราบสกปรก และมีกลิ่นเหม็นอับมาก	
รวมคะแนน				

ได้รับตัวเสริมแรงลำดับที่.....

ตาราง 8 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคล

ข้อที่	ค่า t	ข้อที่	ค่า t
1.	1.79	21.	4.24
2.	1.87	22.	6.55
3.	1.85	23.	3.60
4.	2.43	24.	5.20
5.	1.83	25.	3.09
6.	1.86	26.	1.95
7.	3.09	27.	3.64
8.	1.93	28.	5.50
9.	2.97	29.	1.91
10.	1.75	30.	2.85
11.	1.76	31.	3.88
12.	2.80	32.	1.76
13.	3.08	33.	4.00
14.	1.85	34.	2.58
15.	1.87	35.	4.00
16.	2.17	36.	5.43
17.	2.72	37.	4.13
18.	2.06	38.	3.23
19.	1.78	39.	3.48
20.	2.77	40.	3.82

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อที่	ค่า t	ข้อที่	ค่า t
41.	3.52	49.	2.11
42.	3.61	50.	1.94
43.	5.71	51.	4.36
44.	3.71	52.	4.00
45.	6.57	53.	3.18
46.	2.06	54.	3.23
47.	2.79	55.	2.97
48.	7.14	56.	5.29

ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ = 0.80

ตาราง 9 แสดงคะแนนทัศนคติต่อสภาพส่วนบุคคลของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ใช้สัญญาณไฮโดรเจนเป็นกลุ่ม

คนที่	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	253	252
2	214	248
3	206	240
4	202	239
5	197	237
6	192	257
7	192	236
8	188	229
9	186	235
10	168	238
11	163	225
12	133	225

ตาราง 10 แสดงคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ใช้สัญญาเงื่อนไข
เป็นกลุ่ม

คนที่	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	7	14
2	6	13
3	7	15
4	2	10
5	1	9
6	1	8
7	1	13
8	9	14
9	2	10
10	3	11
11	2	10
12	1	13

ตาราง 11 แสดงคะแนนทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้สัญญาณ
เงื่อนไขเป็นรายบุคคล

คนที่	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	220	270
2	218	263
3	205	259
4	202	260
5	196	248
6	195	255
7	190	245
8	189	253
9	181	241
10	170	232
11	163	243
12	159	226

ตาราง 12 แสดงคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้สัญญาเงื่อนไข
เป็นรายบุคคล

คนที่	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	8	17
2	1	12
3	7	16
4	6	15
5	4	13
6	6	16
7	1	12
8	4	14
9	4	13
10	2	15
11	0	14
12	7	15

ภาคผนวก ข

1. โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล
2. เอกสารที่ใช้ในการฝึกสุขภาพส่วนบุคคล
3. โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม
4. โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติการรวมสุขภาพส่วนบุคคล

โปรแกรมการฝึกสุขภาพส่วนบุคคลนี้ใช้ในการทดลองทั้งสอง โปรแกรมโดยใช้ตั้งแต่ครั้งที่ 2 - 11 ของการทดลอง ดังนี้

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วิธีดำเนินการ
2	การฝึกปฏิบัติการรวมสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย	ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกปฏิบัติการรวมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอน ดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกาย ตามขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกายตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมรักษาความสะอาดร่างกาย ภายหลังการฝึก

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วิธีดำเนินการ
			2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปฝึกปฏิบัติต่อ 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
3	การฝึกพฤติกรรม สุขภาพส่วนบุคคลด้าน ผิวหนัง	การปฏิบัติตนใน การรักษาความ สะอาดมือ	ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดมือ ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอน ดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดมือ 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดมือ ตามขั้นตอน ให้นักเรียนดู

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วิธีดำเนินการ
			2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการรักษาความสะอาดมือ ตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการรักษาความสะอาดมือ ภายหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปฝึกปฏิบัติต่อ 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
4	การฝึกฝนพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเท้า	ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเท้า ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกฝนพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วิธีดำเนินการ
			2.1 ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเท้า 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเท้า ตามขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเท้า ตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมรักษาความสะอาดเท้า ภายหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปฝึกปฏิบัติต่อ 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ชั้นที่ 3 ชั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วิธีดำเนินการ
5	การฝึกพฤติกรรม สุขภาพส่วนบุคคลด้าน ผม	การปฏิบัติตนใน การรักษาความ สะอาดผม	ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำ เข้าสู่เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษา ความสะอาดผม ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอน ดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการ ปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดผม 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความ สะอาดผม ตามขั้นตอน ให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน ในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความ สะอาดผม ตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้ นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรม การรักษาความสะอาดผม ภายหลัง การฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและ ความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้ม ที่จะนำไปฝึกปฏิบัติต่อ

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วิธีดำเนินการ
			2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียน ไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
6-7	การฝึกพฤติกรรม สุขภาพส่วนบุคคลด้าน ฟัน	การปฏิบัติตนใน การรักษาความ สะอาดฟัน	ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอน ดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดฟัน ตามขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดฟัน ตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรม

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วิธีดำเนินการ
			การรักษาความสะอาดฟัน ภายหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปฝึกปฏิบัติต่อ 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
8	การฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลด้านเล็บ	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บมือ	ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บมือ ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอน ดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บมือ 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บมือ ตามขั้นตอนให้นักเรียนดู

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วิธีดำเนินการ
			2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการรักษาความสะอาดเล็บมือ ตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการรักษาความสะอาดเล็บมือ ภายหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปฝึกปฏิบัติต่อ 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
9	การฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลด้านเล็บ	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บเท้า	ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บเท้า ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วิธีดำเนินการ
			2.1 ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บเท้า 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บเท้า ตามขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บเท้า ตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมรักษาความสะอาดเล็บเท้า ภายหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปฝึกปฏิบัติต่อ 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ชั้นที่ 3 ขึ้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วิธีดำเนินการ
10	การฝึกพฤติกรรม สุขภาพส่วนบุคคลด้าน เครื่องแต่งกาย	การปฏิบัติตนใน การรักษาความ สะอาดเสื้อผ้า	ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเสื้อผ้า ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอน ดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเสื้อผ้า 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเสื้อผ้า ตามขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเสื้อผ้า ตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมรักษาความสะอาดเสื้อผ้า ภายหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปฝึกปฏิบัติต่อ

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วิธีดำเนินการ
			2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
11	การฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลด้านเครื่องแต่งกาย	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง	ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอน ดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง ตามขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง ตามขั้นตอน

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วิธีดำเนินการ
			2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรม การรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง ภายหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปฝึกปฏิบัติต่อ 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

หมายเหตุ การทดลองในแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

เอกสารที่ใช้ในการฝึกสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง ครั้งที่ 2

เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย

ผิวหนังเป็นอวัยวะที่ห่อหุ้มร่างกาย ซึ่งอยู่ภายนอกสุดของร่างกายมีหน้าที่ป้องกันเชื้อโรคและทำหน้าที่ในการขับถ่ายของเสีย การทำความสะอาดผิวหนังอยู่เสมอเป็นสิ่งสำคัญช่วยให้ผิวหนังดูแลสวยงาม ซึ่งการทำความสะอาดผิวหนังที่ดี คือ การอาบน้ำ การอาบน้ำเป็นการชำระฝุ่นละออง เหงื่อไคลและความสกปรกต่างๆ นอกจากนั้นจะช่วยให้รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ซึ่งเป็นเครื่องแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี ผิวหนังที่สะอาดช่วยให้ต่อมเหงื่อและต่อมน้ำมันขับเหงื่อได้สะดวกทำให้ผิวหนังสดชื่น การไม่รักษาความสะอาดจะทำให้เกิดคราบสกปรก คราบขี้ไคล เมื่อเกิดการหมักหมมนานๆ อาจทำให้เกิดโรคผิวหนังตามมาเช่น กลาก เกลื้อน ฯลฯ ได้ง่าย

หลักการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย

1. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง แต่ถ้าทำได้ควรอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง คือ หลังจากตื่นนอนตอนเช้าและตอนเย็น นอกจากนั้นหลังจากเล่นหรือออกกำลังกายจนเหงื่อไคลออก เมื่อพักผ่อนจนหายเหนื่อยแล้วควรอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดทันที
2. ขณะอาบน้ำควรฟอกผิวหนังทุกส่วนด้วยสบู่เพื่อช่วยขับเหงื่อไคลจากผิวหนัง
3. หลังจากอาบน้ำจนสะอาดแล้วควรเช็ดตัวให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาดและใส่เสื้อผ้าที่สะอาดด้วย
4. ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดตัวอาบน้ำและผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่น เมื่อใช้เสร็จแล้วต้องนำไปตากหรือผึ่งแดดเสมอ

ขั้นตอนในการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย

1. ใช้น้ำลูบแขนเพื่อปรับอุณหภูมิร่างกาย
2. ใช้น้ำราดให้เปียกให้ทั่วทั้งตัว เช่น คอ ลำตัว แขน ขา ยกเว้นที่ใบหน้า

3. ฟอกสบู่ที่บริเวณ ต่อไปนี้

- บริเวณมือ ให้ทั่วทั้งบริเวณทั้งฝ่ามือ หลังมือ ง่ามนิ้วมือ นิ้วมือ และซอกเล็บ
- บริเวณแขน ให้ทั่วทั้งบริเวณปลายแขน ต้นแขน ไหล่ และรักแร้
- บริเวณลำคอ ให้รอบๆบริเวณคอ
- บริเวณลำตัว ให้ทั่วบริเวณอก หลัง ก้น
- บริเวณขา ให้ทั่วบริเวณโคนขา ข้อพับ ปลายขา หลังเท้า ง่ามนิ้วเท้าทั้งสองข้าง

ข้าง

4. ใช้มือถูตามบริเวณซอกหู ซอกคอ รักแร้ ข้อพับ แขนขา ง่ามนิ้ว อวัยวะเพศ ง่ามนิ้วเท้าทั้งสองข้าง

5. ล้างสบู่ด้วยน้ำสะอาดให้ทั่วร่างกาย

6. ใช้น้ำลูบหน้า พร้อมฟอกสบู่ที่ใบหน้า ใบหูและบริเวณซอกหูทั้งสองข้างแล้วล้างสบู่ ออกให้สะอาดด้วยน้ำสะอาด

7. ใช้ผ้าเช็ดตัว เช็ดให้ทั่วทั้งตัวตามบริเวณง่ามนิ้วมือ นิ้วเท้า ตลอดจนบริเวณ ซอกคอ รักแร้ ข้อพับ ขาหนีบ ง่ามก้น อวัยวะเพศให้แห้ง แล้วสวมเสื้อผ้าที่สะอาด

เอกสารที่ใช้ในการฝึกสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง ครั้งที่ 3

เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดมือ

มือเป็นอวัยวะของร่างกายที่เป็นส่วนสำคัญในเรื่องของสุขภาพ เพราะมือเป็นส่วนที่ต้องใช้จับ สัมผัสสิ่งต่างๆ เกือบตลอดเวลา มือจึงสกปรกง่ายและ มือจึงเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคอย่างดีที่สุด การไม่รักษาความสะอาดอาจทำให้เราเกิดโรคผิวหนังได้ เช่น ทืด มีลักษณะเป็นตุ่มใสๆ และทำให้เกิดอาการคันบริเวณง่ามนิ้วมือ

ดังนั้นบริเวณผิวหนังที่ต้องทำความสะอาดบ่อยกว่าบริเวณอื่น คือ บริเวณมือ การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดผิวหนังบริเวณมือเป็นประจำ ก็จะเป็นการป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้อีกทางหนึ่ง

หลักการป้องกันโรคผิวหนังและการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดมือ ได้แก่

1. ก่อนและหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง ต้องล้างมือให้สะอาด
2. หลังจากถ่ายปัสสาวะ อุจจาระเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก่อนออกจากห้องน้ำควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง
3. ไม่อมนิ้วมือหรือดูดลิ้นนิ้ว บางคนชอบเอานิ้วมือแตะน้ำลาย ก่อนเปิดหนังสือหรือนับเงิน ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ เพราะเป็นทางที่เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย
4. ไม่ใช้มือขยี้ตาเพราะทำให้ตาช้ำหรืออักเสบและนำเชื้อโรคเข้าตาได้ง่าย

ขั้นตอนในการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดมือ

1. เปิดน้ำให้ไหลออกมา ยื่นมือรองรับให้เปียกทั่วทั้งบริเวณมือ
2. ฟอกสบู่ให้เกิดฟอง ใช้มือทั้งสองถูกันตั้งแต่ฝ่ามือ ง่ามมือ นิ้วมือ ซอกเล็บและ

หลังมือ

3. ล้างสบู่ออกและล้างตั้งแต่มือจนถึงข้อศอกทั้งสองข้าง
4. ฟอกสบู่ที่มืออีกครั้งและฟอกไปตามลำแขนจนถึงข้อศอกทั้งสองข้าง
5. ล้างสบู่จากมือและข้อศอกให้หมดจนสะอาดทั้งสองข้าง
6. เช็ดมือและแขนจนถึงข้อศอกทั้งสองข้างด้วยผ้าที่สะอาด

เอกสารที่ใช้ในการฝึกสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง ครั้งที่ 4

เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเท้า

เท้าเป็นอวัยวะที่สำคัญในเรื่องของสุขภาพและเป็นอวัยวะที่ต้องเอาใจใส่ดูแลอย่างมากเพราะเท้าถูกใช้งานมาก ฉะนั้นอันตรายอาจเกิดกับเท้าได้ง่ายเพราะเท้าต้องสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ตลอดเวลา มีโอกาสสกปรกง่าย ควรหมั่นทำความสะอาดเท้าเป็นประจำ เมื่อออกนอกบ้านเท้าอาจสกปรกและมีเชื้อโรคติดมา ดังนั้นทุกครั้งที่ออกจากบ้านต้องสวมรองเท้า เพราะว่ารองเท้าไม่ให้เท้าสกปรกและช่วยป้องกันไม่ให้ถูกของมีคม เช่น หินแหลมๆ หรือเศษแก้วบาดด้วย ตลอดทั้งเป็นการป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ด้วย การไม่รักษาความสะอาดของเท้าทำให้ผิวหนังบริเวณฝ่าเท้า หลังเท้าเป็นคราบสกปรก คราบซีไคลเกาะติดตามผิวหนังจึงควรรักษาความสะอาดของเท้าเป็นประจำเพื่อจัดการกับสกปรก เปราะเปื้อนซึ่งเป็นสาเหตุของโรคผิวหนังต่างๆ ให้หมดไป

หลักการป้องกันเชื้อโรคและการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเท้า ได้แก่

1. สวมรองเท้าทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน
2. สวมรองเท้าที่ได้ขนาดไม่บีบรัดเท้าหรือให้พอเหมาะกับเท้า
3. หมั่นล้างเท้าและเช็ดเท้าให้สะอาดและแห้งอยู่เสมอ
4. สวมถุงเท้า รองเท้าที่สะอาดเพื่อป้องกันโรคผิวหนังที่เท้า
5. ก่อนเข้านอนล้างเท้าและเช็ดเท้าให้สะอาดเสมอ

ขั้นตอนในการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเท้า

1. นั่งบนม้านั่งเตี้ยๆ ยืนเท้าออกไปข้างหน้า
2. ใช้น้ำราดเท้าให้เปียกจนทั่วตั้งแต่หัวเข่าจนถึงฝ่าเท้า
3. ฟอกสบู่ให้เป็นฟอง ฟอกให้ทั่วฝ่าเท้าแล้วใช้มือถูสิ่งสกปรกจากเท้าให้หมดทั้งบริเวณฝ่าเท้า หลังเท้า และฝ่าเท้าเสร็จแล้วใช้น้ำล้างสบู่จนสะอาด
4. ใช้สบู่ฟอกให้ทั่วอีกครั้งและฟอกไปตามขาจนถึงหัวเข่าทั้งสองข้าง

5. ล้างสบู่จากหัวเข่าลงมาหลังเท้าให้หมดจนสะอาด
6. ใช้ผ้าแห้งสะอาดเช็ดเท้าให้แห้งและเช็ดบริเวณฝ่าเท้า หลังเท้า ง่ามนิ้วเท้าและ

ซอกเล็บ

เอกสารที่ใช้ในการฝึกสุขภาพส่วนบุคคลด้านผม ครั้งที่ 5

เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดผม

ผมเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้มีใบหน้างดงามและบ่งบอกถึงการมีสุขภาพที่ดีด้วย เราจึงควรรักษาความสะอาดของผมให้สะอาดอยู่เสมอ เพราะทุกวันเรามีโอกาสสัมผัสกับสิ่งสกปรกและฝุ่นละอองในอากาศตลอดเวลาจึงทำให้ผมเราสกปรกง่าย การไม่บำรุงรักษาผมให้สะอาดอยู่เสมอทำให้ผมมีกลิ่นเหม็นสาบ เหนียวเป็นสิ่งกีดขวาง ซึ่งเกิดจากการหมักหมมของเหงื่อไคล ฝุ่นละอองและสิ่งสกปรกในอากาศซึ่งเป็นต้นเหตุของการเกิดอาการคันศีรษะ

ดังนั้น จึงปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดผมอย่างสม่ำเสมอจัดสิ่งสกปรกให้หมดสิ้นไปเพื่อที่จะได้มีผมที่สวยงาม สะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็นสาบ เหนียวและเป็นสิ่งกีดขวางตลอดทั้งปราศจากเหา กลาก เกสร โดยเราต้องปฏิบัติตน ดังนี้

หลักการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดผม ได้แก่

1. สระผมให้สะอาดอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
2. ตัดผมให้สั้นและรักษาความสะอาดอยู่เสมอ
3. หมั่นดูแลความสะอาดเครื่องนอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเป็นเหาหรือแผลผุพอง

บนหนังศีรษะ

4. ไม่ใช้แปรงหรือหวีร่วมกับผู้อื่นเพื่อป้องกันการติดต่อโรคทางศีรษะ

ขั้นตอนในการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดผม

1. ราดน้ำให้เปียกทั่วทั้งศีรษะ
2. เทแชมพูใส่ฝ่ามือเล็กน้อย
3. ชะโลมแชมพูบนผมแล้วใช้นิ้วมือขยี้ผมให้ทั่วศีรษะและแนวหนังศีรษะเบาๆ
4. เทน้ำสะอาดล้างแชมพูออกให้หมด
5. เทแชมพูใส่ฝ่ามืออีกครั้ง
6. ชะโลมแชมพูบนผมแล้วใช้นิ้วมือขยี้ผมให้ทั่วศีรษะและแนวศีรษะเบาๆ

7. เทน้ำสะอาดล้างแชมพูออกให้สะอาด
8. ใช้ผ้าสะอาดเช็ดผมให้แห้ง

เอกสารที่ใช้ในการฝึกสหภาพส่วนบุคคลด้านฟัน ครั้งที่ 6

เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน

ปากและฟันเป็นอวัยวะสำคัญสำหรับการพูด ออกเสียงและกินอาหาร มนุษย์ต้องกินอาหารทุกวันเพราะอาหารทำให้เราแข็งแรง ฟันมีหน้าที่ในการบดเคี้ยวทุกครั้งที่ยืนอาหาร เพื่อให้อาหารชิ้นเล็กลงและย่อยง่าย ฟันจึงมีความสำคัญมาก เราต้องรักษาฟันน้ำนมให้สะอาด เมื่อฟันน้ำนมหักหมดแล้วฟันแท้ก็จะขึ้นมาแทน การไม่รักษาฟันน้ำนมให้ดีจะทำให้ฟันแท้ไม่สวยและเกได้

หลังจากรับประทานอาหารแล้วจะมีเศษอาหารติดอยู่ตามซอกฟัน ถ้าปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เกิดคราบฟัน ปากมีกลิ่นเหม็นและจะทำให้ฟันผุ จึงต้องทำความสะอาดฟันเอาเศษอาหารที่ติดอยู่ตามซอกฟันออกให้หมด โดยการแปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหารหรือใช้น้ำสะอาดบ้วนปาก ซึ่งการแปรงฟันอย่างถูกวิธีจะทำให้ปากสะอาดและฟันแข็งแรง

หลักการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน ได้แก่

1. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 1 - 2 ครั้ง
2. หลังรับประทานอาหารควรบ้วนปากหรือแปรงฟันทุกครั้ง
3. ควรรับประทานอาหารและผลไม้หลายๆจะช่วยทำให้ฟันแข็งแรง
4. ไม่ควรอมลูกอม ลูกกวาดหรือทอฟฟี่ไว้นานๆ หลังรับประทานอาหารควรแปรงฟันให้สะอาด
5. ไม่ควรใช้ไม้จิ้มฟันแหลมๆแคะฟัน
6. อมฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุ
7. ใช้ฟันให้ถูกหน้าที่
8. เมื่อมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับปากและฟันควรปรึกษาทันตแพทย์

ขั้นตอนในการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน

1. การแปรงด้านนอกของฟันบน

หงายขนแปรงขึ้น สอดระหว่างกระพุ้งแก้มและตัวฟัน จรดขนแปรงตรงบริเวณคอฟันและขอบเหงือก ชยับแปรงไปมาเบาๆ ให้ขนแปรงปิดลงผ่านซอกฟันและตัวฟัน แปรงให้ครบทุกซี่

2. การแปรงด้านในของฟันบน

หงายขนแปรงขึ้น สอดแปรงเข้าในปาก ด้านเพดาน จรดขนแปรงตรงบริเวณคอฟันและขอบเหงือก ชยับแปรงไปมา เบาๆ ให้ขนแปรงปิดลงด้านล่างผ่านซอกฟันและตัวฟัน แปรงให้ครบทุกซี่

3. การแปรงด้านนอกของฟันล่าง

คว่ำขนแปรงให้สอดอยู่ระหว่างกระพุ้งแก้มและตัวฟัน จรดขนแปรงตรงบริเวณคอฟันและขอบเหงือก ให้ขนแปรงปิดขึ้นผ่านซอกฟันและตัวฟัน แปรงให้ครบทุกซี่

4. การแปรงด้านบดเคี้ยวของฟันบน

หงายแปรงขึ้น ให้ขนแปรงสัมผัสกับตัวฟัน ด้านบดเคี้ยวของฟันบน ถูแปรงเข้าออก แปรงให้ทั่วบริเวณ

5. การแปรงด้านในของฟันล่าง

คว่ำขนแปรง ให้สอดอยู่ระหว่างลิ้นกับตัวฟัน จรดขนแปรงบริเวณคอฟันและขอบเหงือก ชยับไปมาเบาๆ ให้ขนแปรงปิดขึ้นผ่านซอกฟันและตัวฟัน แปรงให้ครบทุกซี่

6. การแปรงด้านบดเคี้ยวของฟันล่าง

คว่ำแปรงลง ให้ขนแปรงสัมผัสกับตัวฟันด้านบดเคี้ยวของฟันล่าง ถูแปรงเข้า ออก แปรงให้ทั่วบริเวณ

เอกสารที่ใช้ในการฝึกสุขภาพส่วนบุคคลด้านฟัน ครั้งที่ 7

เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน

ปากและฟันเป็นอวัยวะที่สำคัญสำหรับการพูด ออกเสียงและกินอาหาร ซึ่งหน้าที่สำคัญคือ กัด บดย่อยอาหารให้ละเอียดเพื่อให้ย่อยได้ง่ายขึ้น การไม่ดูแลรักษาความสะอาดปากและฟันอาจทำให้เกิดโรคในช่องปากได้ ดังนี้

1. ฟันผุ เกิดจากแบคทีเรียในปากทำให้เศษอาหารจำพวกโปรตีนและน้ำตาลที่ติดอยู่กับเคลือบฟันเกิดเป็นกรด กรดนี้จะค่อยๆทำลายคราบฟันหรือฟันชั้นนอกทีละน้อย
2. กลิ่นปาก เกิดจากสาเหตุหลายประการเช่น ฟันผุ เหงือกเป็นหนองหรือร่วมนาน
3. เหงือกอักเสบ เกิดจากเศษอาหารเข้าไปติดอยู่ที่ซอกกระหว่างเหงือกกับฟัน ทำให้เหงือกอักเสบ บวม บางครั้งมีเลือดไหลออกมา
4. ร่วมนาน (ปริทันต์) เป็นโรคที่เกิดกับฟัน มีอาการเหงือกบวมและเป็นหนอง หากไม่ได้รับการรักษาจะทำให้ฟันโยกคลอนหลุดง่าย

หลักการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน ได้แก่

1. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 1 - 2 ครั้ง
2. หลังรับประทานอาหารควรบ้วนปากหรือแปรงฟันทุกครั้ง
3. ควรรับประทานผักและผลไม้มากๆจะช่วยให้ฟันแข็งแรง
4. ไม่ควรอมลูกอม ลูกกวาดหรือทอฟฟี่ไว้นานๆหลัง และหลังรับประทานอาหารควรแปรงฟันให้สะอาด
5. ไม่ควรใช้ไม้จิ้มฟันแหลมๆแคะฟัน
6. อมฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุ
7. ใช้ฟันให้ถูกหน้าที่
6. เมื่อมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับปากและฟันควรปรึกษาทันตแพทย์

ขั้นตอนในการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน

1. การแปรงด้านนอกของฟันบน

หงายขนแปรงขึ้น สอดระหว่างกระพุ้งแก้มและตัวฟัน จรดขนแปรงตรงบริเวณคอฟันและขอบเหงือก ชยับแปรงไปมาเบาๆ ให้ขนแปรงปิดลงผ่านซอกฟันและตัวฟัน แปรงให้ครบทุกซี่

2. การแปรงด้านในของฟันบน

หงายขนแปรงขึ้น สอดแปรงเข้าไปในปาก ด้านเพดาน จรดขนแปรงตรงบริเวณคอฟันและขอบเหงือก ชยับแปรงไปมา เบาๆ ให้ขนแปรงปิดลงด้านล่างผ่านซอกฟันและตัวฟัน แปรงให้ครบทุกซี่

3. การแปรงด้านนอกของฟันล่าง

คว่ำขนแปรงให้สอดอยู่ระหว่างกระพุ้งแก้มและตัวฟัน จรดขนแปรงตรงบริเวณคอฟันและขอบเหงือก ชยับไปมาเบาๆ ให้ขนแปรงปิดขึ้นบนผ่านซอกฟันและตัวฟัน แปรงให้ครบทุกซี่

4. การแปรงด้านบดเคี้ยวของฟันบน

หงายแปรงขึ้น ให้ขนแปรงสัมผัสกับตัวฟัน ด้านบดเคี้ยวของฟันบน ถูแปรงเข้าออก แปรงให้ทั่วบริเวณ

5. การแปรงด้านในของฟันล่าง

คว่ำขนแปรง ให้สอดอยู่ระหว่างลิ้นกับตัวฟัน จรดขนแปรงบริเวณคอฟันและขอบเหงือก ชยับไปมาเบาๆ แล้วบิดข้อมือให้ขนแปรงปิดขึ้นผ่านซอกฟันและตัวฟัน แปรงให้ครบทุกซี่

6. การแปรงด้านบดเคี้ยวของฟันล่าง

คว่ำแปรงลง ให้ขนแปรงสัมผัสกับตัวฟันด้านบดเคี้ยวของฟันล่าง ถูแปรงเข้า ออก แปรงให้ทั่วบริเวณ

เอกสารที่ใช้ในการฝึกสุขภาพส่วนบุคคลด้านเล็บ ครั้งที่ 8

เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บมือ

เล็บมือ เป็นส่วนที่บ่งบอกถึงลักษณะของสุขภาพอนามัยทางหนึ่ง ผู้ที่มีสุขภาพดีต้องมีเล็บที่สะอาดและตัดให้สั้นอยู่เสมอ เล็บที่สวยงามต้องมีสีชมพู ไม่ขาวซีด

ทำไมจึงต้องเล็บให้สั้นอยู่เสมอ เพราะว่าการไว้เล็บยาวๆ ก็จะเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคหรือสิ่งสกปรกต่างๆ ทั้งนี้เนื่องจากมือต้องสัมผัสจับต้องสิ่งต่างๆ ตลอดเวลาอยู่แล้ว นอกจากนี้อาจทำให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นได้ จึงต้องตัดเล็บเพื่อขจัดความสกปรกต่างๆ ที่อยู่ในซอกเล็บและป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดจากเล็บ การระวังรักษาเล็บให้สะอาดอยู่เสมอ ก็เป็นการป้องกันโรคติดต่อได้อีกทางหนึ่ง

หลักการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บมือ ได้แก่

1. ทำความสะอาดมือให้สะอาดอยู่เสมอ ตลอดจนซอกเล็บและเล็บมือเอาสิ่งสกปรกออกให้หมด
2. หมั่นตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ
3. ไม่ปล่อยให้เล็บดำและไม่กัดเล็บเล่นเพราะจะทำให้เชื้อโรคเข้าปากได้และทำให้เล็บฉีกขาดเกิดความเจ็บปวดได้
4. การตัดเล็บควรตัดเล็บด้วยที่ตัดเล็บที่คม ตัดให้เรียบโค้งตามรูปเล็บ ไม่ตัดทู่เล็บหมด เพราะอาจทำให้เป็นหนองและทำให้เจ็บปวดได้ง่าย
5. ไม่ควรไว้เล็บยาวเพราะจะเป็นอันตรายโดยการหักหรือฉีก เมื่อปะทะกับของแข็งและหากเล็บยาวการระวังรักษาให้สะอาดทำได้ยาก

ขั้นตอนในการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บมือ

1. วิธีการตัดเล็บ
 - 1.1 จับที่ตัดเล็บให้ถูกต้องและถนัดมือ
 - 1.2 ตัดเล็บส่วนที่พ้นปลายนิ้ว ตัดตามรูปโค้งเล็บให้เรียบร้อย ตกแต่งให้เรียบร้อย

2. วิธีการทำความสะอาดเล็บมือ

2.1 เปิดน้ำให้ไหลออกมาในมือรองรับให้เปียกทั่วบริเวณมือ

2.2 ฟอกสบู่ให้เกิดฟอง ใช้มือทั้งสองข้างถูกันตั้งแต่ฝ่ามือ งามมือ ซอกเล็บ และ

หลังมือ

2.3 ล้างสบู่ออกด้วยน้ำสะอาดจนหมดฟอง

2.4 ฟอกสบู่อีกครั้ง ใช้มือถูกันตั้งแต่ฝ่ามือ งามมือ ซอกเล็บและหลังมือ

2.5 ล้างสบู่ออกด้วยน้ำสะอาดจนหมดฟองแล้วเช็ดมือด้วยผ้าที่แห้งและสะอาด

เอกสารที่ใช้การฝึกสุภาพส่วนบุคคลด้านเล็บ ครั้งที่ 9

เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บเท้า

เล็บเท้า เป็นส่วนที่บ่งบอกถึงลักษณะของสุขภาพได้อีกทางหนึ่ง ผู้ที่มีสุขภาพที่ดีต้องมีเล็บที่สั้นและสะอาดอยู่เสมอ เราต้องเอาใจใส่ดูแลรักษาเท้าให้สะอาดอยู่เสมอเพราะเท้าจะเป็นส่วนที่ถูกใช้งานมากตลอดเวลาการเคลื่อนไหว หากเล็บเท้ายาวก็เป็นแหล่งที่สะสมเชื้อโรคและสิ่งสกปรกต่างๆ การไม่รักษาความสะอาดเล็บเท้าก็ทำให้เกิดการหมักหมมของเชื้อโรค ควรสวมใส่รองเท้าที่สะอาดและต้องล้างเท้าเพื่อขจัดสิ่งที่เปื้อนซึ่ง เป็นสาเหตุของการเกิดโรคให้หมดไปและต้องตัดเล็บให้สั้นด้วย

หลักการปฏิบัติในการรักษาความสะอาดเล็บเท้า ได้แก่

1. รักษาเท้าและซอกเล็บ โดยล้างสิ่งสกปรกจากซอกเล็บเท้าและเท้าให้หมดจนสะอาดและแห้งอยู่เสมอ
2. หมั่นตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
3. ไม่ปล่อยให้เล็บดำและปล่อยให้เล็บยาว เพราะทำให้เล็บมีกลิ่นเกิดความเจ็บปวดได้
4. การตัดเล็บควรตัดด้วยที่ตัดเล็บที่คม ตัดให้เรียบโค้งตามรูปเล็บ ไม่ตัดหูเล็บหมดทำให้เป็นหนองและทำให้เจ็บปวดได้ง่าย
5. ไม่ควรไว้เล็บยาวเพราะจะเป็นอันตราย จากการหักหรือฉีกได้ง่าย
6. สวมถุงเท้าที่สะอาดเสมอ
7. สวมรองเท้าที่สะอาดและมีขนาดที่เหมาะสมไม่บีบรัดเท้า

ขั้นตอนในการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บเท้า

1. วิธีการตัดเล็บ

1.1 จับที่ตัดเล็บให้ถูกต้องและถนัดมือ

1.2 ตัดเล็บส่วนที่พ้นปลายนิ้ว ตัดตามรูปโค้งเล็บให้เรียบร้อย ตกแต่งให้เรียบร้อย

2. วิธีการทำความสะอาดเล็บเท้า

1. นั่งบนม้านั่งเตี้ยๆ ยื่นเท้าออกไปข้างหน้า

2. ใช้น้ำราดเท้าให้เปียกจนทั่วเท้าทั้งด้านฝ่าเท้าและหลังเท้า

3. ฟอกสบู่ให้เป็นฟอง ฟอกให้ทั่วฝ่าเท้าแล้วใช้มือถูสิ่งสกปรกจากเท้าให้หมดทั้งบริเวณง่ามนิ้วเท้า หลังเท้า และฝ่าเท้า เสร็จแล้วใช้น้ำล้างสบู่จนสะอาด

4. ใช้สบู่ฟอกทำความสะอาดให้ทั่วบริเวณเล็บและเท้าอีกครั้ง

5. ล้างสบู่ด้วยน้ำสะอาด

6. ใช้ผ้าแห้งสะอาดเช็ดเท้าให้แห้งและเช็ดบริเวณฝ่าเท้า หลังเท้า ง่ามนิ้วเท้าและซอกเล็บ

เอกสารที่ใช้ในการฝึกสุขภาพส่วนบุคคลด้านเครื่องแต่งกาย

ครั้งที่ 10

เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเสื้อ

เสื้อผ้าที่นักเรียนสวมใส่ในแต่ละวันนั้น เมื่อใช้แล้วจะเปื้อนเหงื่อไคล ฝุ่นละอองและมีกลิ่นเหม็นจากเหงื่อไคล ถ้าเรานำเสื้อมาใส่ซ้ำอีกจะทำให้รู้สึกเหนียว คัน ไม่สบายตัวและทำให้ตัวสกปรก เป็นต้นเหตุทำให้เกิดโรคผิวหนัง เช่น กลาก เกาฬได้ ดังนั้น เมื่อสวมเสื้อผ้าแล้วต้องรักษาความสะอาดทุกครั้งด้วยการซัก ขจัดคราบสกปรก คราบเหงื่อไคลตลอดทั้งฝุ่นละอองที่ติดมากับเสื้อ ถึงแม้ว่าเสื้อที่เราสวมใส่จะไม่ได้เป็นของใหม่หากดูแลรักษาความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ ไม่ให้มีคราบสกปรกเปื้อนและกลิ่นเหม็นสาบทำให้เสื้อสะอาดอยู่ตลอดเวลา ก็จะทำให้ผู้สวมใส่มีสภาพกายที่ดีหลีกเลี่ยงการโรคผิวหนังได้เป็นอย่างดี

หลักการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเสื้อ ได้แก่

1. สวมใส่เสื้อที่สะอาดอยู่เสมอ
2. เสื้อที่ใช้แล้วต้องนำมาซักให้สะอาดไม่นำไปใส่ซ้ำอีก

ขั้นตอนในการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเสื้อ

1. แยกผ้าขาวออกจากผ้าสีและซักผ้าขาวก่อน
2. กลับด้านในกระเป๋าสี้ออกเพื่อปัดเศษฝุ่นผงต่างๆ ออก
3. ตักน้ำใส่กะละมัง กะพืดกับผ้าที่ซักใส่ผงซักฟอกลงไปให้พอเหมาะแล้วตีให้ขึ้นฟอง

แล้วนำผ้าไปแช่ประมาณ 10 - 20 นาที

4. ขยี้ผ้าที่แช่ไว้ตามบริเวณที่มีรอยเปื้อน โดยเฉพาะบริเวณคอเสื้อ กระเป๋าสี้อ ถ้าขยี้ไม่ออกใช้แปรงแปรงบริเวณนั้น

5. บิดผ้าเอาผงซักฟอกออก ซักในน้ำสะอาดอีก 2 - 3 น้ำและบิดให้แห้ง

6. ถ้าเป็นผ้าที่ไม่ต้องรีด หลังจากซักน้ำสุดท้ายไม่ต้องบิดผ้า บีบผ้าเบาๆ แล้วสะบัดแขวนไว้กับไม้แขวนเสื้อ จัดผ้าให้เรียบร้อย

7. เก็บล้างภาชนะที่ใช้ วางเก็บไว้ให้เรียบร้อย

วิธีการตากผ้า

1. ก่อนตากผ้า ควรคลี่ผ้าออก สะบัดให้ได้รูปทรง ผ้าจะดูเรียบและรีดง่าย
2. ตากผ้าบนราวลวด ใช้ที่หนีบผ้าหนีบไว้

วิธีการเก็บผ้า

1. เก็บผ้าที่แห้งแล้วและเก็บที่หนีบผ้าใส่กล่องให้เรียบร้อย
2. แยกผ้าเป็นพวงๆ เช่นกระโปรง กางเกง เสื้อ ถุงเท้า ผ้าเช็ดหน้า
3. พับผ้าให้เรียบร้อย โดยใช้มือรีดผ้าให้เรียบก่อน พับเสร็จแล้ววางซ้อนเรียงกันไว้
4. นำเสื้อผ้าไปจัดไว้ในตู้เสื้อผ้า โดยจัดวางไว้เป็นพวงๆ เพื่อที่จะได้หยิบง่าย

โปรแกรมการฝึกสุขภาพส่วนบุคคลด้านเครื่องแต่งกาย ครั้งที่ 11

เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง

เสื้อผ้าที่นักเรียนสวมใส่ในแต่ละวันนั้น เมื่อใช้แล้วจะเปื้อนเหงื่อโคล ฝุ่นละออง และมีกลิ่นเหม็นจากเหงื่อโคล โดยเฉพาะกระโปรง กางเกง หากไม่รู้จักดูแลรักษาความสะอาด อย่างหนึ่งที่โหนกนั่ง โดยไม่ได้ดูว่าจะสะอาดหรือไม่ทำให้กระโปรง กางเกง นั้นมีคราบสกปรกติดอยู่แล้วไม่สะอาด ซึ่งการสวมใส่กระโปรง กางเกงสกปรกทำให้มีผลต่อสุขภาพทางกายได้ ทำให้เกิดโรคผิวหนัง ดังนั้น จึงต้องซักกระโปรง กางเกงให้สะอาดถึงแม้กระโปรง กางเกงของเราไม่ใช่ของใหม่เราสามารถทำให้เสื้อผ้าของเราสะอาดปราศจากกลิ่นเหม็นสาบ คราบสกปรกเปื้อนและเมื่อสวมใส่แล้วเราต้องรักษาความสะอาดด้วยไม่ปล่อยให้กระโปรง กางเกงเปื้อน

หลักการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง ได้แก่

1. สวมใส่กระโปรง กางเกงที่สะอาดอยู่เสมอ
2. กระโปรง กางเกงที่ใช้แล้วต้องนำมาซักให้สะอาดไม่นำไปใส่ซ้ำอีก

ขั้นตอนในการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง

1. แยกผ้าขาวออกจากผ้าสีและซักผ้าขาวก่อน
2. กลับด้านในกระเป๋ากะโปรง กางเกงออกเพื่อปัดเศษฝุ่นผงต่างๆ ออก
3. ตักน้ำใส่กะละมัง กะพोटักกับผ้าที่ซักใส่ผงซักฟอกลงไปให้พอเหมาะแล้วตีให้ขึ้นฟอง

แล้วนำผ้าไปแช่ประมาณ 10 - 20 นาที

4. ทยี่ยผ้าที่แช่ไว้ตามบริเวณที่มีรอยเปื้อน โดยเฉพาะบริเวณหน้าและด้านหลังกระโปรง กางเกง ถ้าชยี่ไม่ออกใช้แปรงแปรงบริเวณนั้น
5. บิดผ้าเอาผงซักฟอกออก ซักในน้ำสะอาดอีก 2 - 3 น้ำและบิดให้แห้ง
6. ถ้าเป็นผ้าที่ไม่ต้องรีด หลังจากซักน้ำสุดท้ายไม่ต้องบิดผ้า บีบผ้าเบาๆ แล้วสะบัดแขวนไว้กับไม้แขวน จัดผ้าให้เรียบร้อย

7. เก็บล้างภาชนะที่ใช้ วางเก็บไว้ให้เรียบร้อย

วิธีการตากผ้า

1. ก่อนตากผ้า ควรคลี่ผ้าออก สะบัดให้ได้รูปทรง ผ้าจะดูเรียบและรีดง่าย
2. ตากผ้าบนราวลวด ใช้ที่หนีบผ้าหนีบไว้

วิธีการเก็บผ้า

1. เก็บผ้าที่แห้งแล้วและเก็บที่หนีบผ้าใส่กล่องให้เรียบร้อย
2. แยกผ้าเป็นพวงๆ เช่นกระโปรง กางเกง เสื้อ ถุงเท้า ผ้าเช็ดหน้า
3. พับผ้าให้เรียบร้อย โดยใช้มือรีดผ้าให้เรียบก่อน พับเสร็จแล้ววางซ้อนเรียงกันไว้
4. นำเสื้อผ้าไปจัดไว้ในตู้เสื้อผ้า โดยจัดวางไว้เป็นพวงๆ เพื่อจะได้หยิบง่าย

โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1)

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
1	ปฐมนิเทศ		1. เพื่อให้ผู้รับการทดลองได้ทราบจุดมุ่งหมายในการพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคล 2. เพื่อให้ทราบข้อตกลงในการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นักเรียนแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย คือ การพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคล 3. ผู้วิจัยชี้แจงข้อตกลงในการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มให้นักเรียนทราบ ดังนี้ 3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลที่นักเรียนต้องปฏิบัติ ได้แก่ การรักษาความสะอาดของผิวหนัง ผม ฟัน เล็บและเครื่องแต่งกาย 3.2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดข้อตกลงว่า นักเรียนต้องปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกายของตนเองให้สะอาดและ ผู้วิจัยจะนำผลจากการฝึกปฏิบัติในการรักษาความสะอาดของนักเรียนทุกคนในกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติที่โรงเรียนและที่บ้านจากความรู้ที่ได้รับในครั้งที่ผ่านมาเป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				โดยผู้วิจัยเสริมแรงแก่นักเรียนทุกคนในกลุ่มเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพสุขภาพส่วนบุคคลนักเรียน 1 คนที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อขึ้นมาได้ในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง ถ้านักเรียนที่ผู้วิจัยสุ่มได้มีคะแนนสุขภาพส่วนบุคคล 0 คะแนนนักเรียนทุกคนจะไม่ได้รับการเสริมแรงและถ้านักเรียนทุกคนในกลุ่มได้คะแนนสุขภาพส่วนบุคคล 2 คะแนน ติดต่อกันเป็นจำนวน 5 ครั้งของการประเมินสุขภาพส่วนบุคคลนักเรียนได้รับรางวัลพิเศษ (BONUS) ทุกคน 3.3 ผู้วิจัยสำรวจตัวเสริมแรงที่นักเรียนต้องการเพื่อใช้ในการเสริมแรงเมื่อนักเรียนมีคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลถึงเกณฑ์ที่ระบุไว้ในสัญญาเงื่อนไข 3.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดรางวัลพิเศษ (BONUS)

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				3.5 ผู้วิจัยนัดวัน และเวลา ทำการทดลองตั้งแต่วันแรกจนถึง วันสิ้นสุดการทดลอง
2	ทัศนคติต่อ สุขภาพส่วน ส่วนบุคคล และสุขภาพ ส่วนบุคคล ด้านผิวหนัง	การปฏิบัติตนใน การรักษาความ สะอาดร่างกาย	เพื่อพัฒนาทัศนคติต่อ สุขภาพส่วนบุคคลและ สุขภาพส่วนบุคคลโดย การใช้สัญญาเงื่อนไข เป็นกลุ่มในกลุ่ม ทดลองที่ 1	ผู้วิจัยดำเนินการตั้งขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกัน เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตน ในการรักษาความสะอาดร่างกาย ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วน บุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการ รักษาความสะอาดร่างกาย 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรม การรักษาความสะอาดร่างกายตาม ขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม ขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรม การรักษาความสะอาดร่างกาย ตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้ นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติ

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				ชั้นที่ 2 ชั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเท้า 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเท้าตามขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเท้าตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเท้าภายหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
5	ทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านผม	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดผม	เพื่อพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลโดยการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มในกลุ่มทดลองที่ 1	ผู้วิจัยดำเนินการตั้งขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดผม ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนังเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกายมือและเท้า ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อนักเรียน 1 คนเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง โดยจะเสริมแรงเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน 1 คนที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อขึ้นมาในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดผผ 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดผตามขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดผตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดผภายหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
6-7	ทัศนคติต่อ สุขภาพส่วน ส่วนบุคคล และสุขภาพ ส่วนบุคคล ด้านฟัน	การปฏิบัติตนใน การรักษาความ สะอาดฟัน	เพื่อพัฒนาทัศนคติต่อ สุขภาพส่วนบุคคลและ สุขภาพส่วนบุคคลโดย การใช้สัญญาเงื่อนไข เป็นกลุ่มในกลุ่ม ทดลองที่ 1	ผู้วิจัยดำเนินการตั้งขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนา ร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่อง การ ปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาด สะอาดฟัน ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคล ด้านผิวหนังและผมเกี่ยวกับการ ปฏิบัติตนในการรักษาความ สะอาดร่างกาย มือ เท้าและผม ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อนักเรียน 1 คน เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง โดยจะเสริมแรงเท่ากับจำนวน คะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของ นักเรียน 1 คนที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อ ขึ้นมาในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วน บุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษา ความสะอาดฟัน 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรม

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				รักษาความสะอาดพื้นตามขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการรักษาความสะอาดพื้นตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการรักษาความสะอาดพื้นภายหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
8	ทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพ	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บมือ	เพื่อพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลโดยการใช้สัญญาเงื่อนไข	ผู้วิจัยดำเนินการตั้งขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนา ร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่อง การ

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
	ส่วนบุคคล ด้านเล็บ		เป็นกลุ่มในกลุ่ม ทดลองที่ 1	ปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาด สะอาดเล็บมือ ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคล ด้านผิวหนัง ผมและฟันเกี่ยวกับการ ปฏิบัติตนในการรักษาความ สะอาดร่างกาย มือ เท้า ผม และฟัน ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อนักเรียน 1 คน เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง โดยจะเสริมแรงเท่ากับจำนวน คะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของ นักเรียน 1 คนที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อ ขึ้นมาในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วน บุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษา ความสะอาดเล็บมือ 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรม รักษาความสะอาดเล็บมือตาม ขั้นตอนให้นักเรียนดู

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บมือตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บมือภายหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
9	ทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านเล็บ	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บเท้า	เพื่อพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลโดยการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มในกลุ่มทดลองที่ 1	ผู้วิจัยดำเนินการดังขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บเท้า

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคล ด้านผิวหนัง ผม ฟันและเล็บเกี่ยว กับการปฏิบัติตนในการรักษา ความสะอาดร่างกาย มือ เท้า ผม ฟันและเล็บมือ ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อนักเรียน 1 คน เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง โดยจะเสริมแรงเท่ากับจำนวน คะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของ นักเรียน 1 คนที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อ ขึ้นมาในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วน บุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษา ความสะอาดเล็บเท้า 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการ รักษาความสะอาดเล็บเท้าตาม ขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน ในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษา ความสะอาดเล็บเท้าตามขั้นตอน

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติ พฤติกรรมการรักษาความสะอาด เล็บเท้าภายหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและ แนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
10	ทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านเครื่องแต่งกาย	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเสื้อผ้า	เพื่อพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มในกลุ่มทดลองที่ 1	ผู้วิจัยดำเนินการตั้งขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนา ร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเสื้อผ้า ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง ผม ฟันและเล็บเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้า

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				ผม ฟัน เล็บมือและเล็บเท้า ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อนักเรียน 1 คน เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง โดยจะเสริมแรงเท่ากับจำนวน คะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของ นักเรียน 1 คนที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อ ขึ้นมาในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษา ความสะอาดเส้น 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเส้นตาม ขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน ในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษา ความสะอาดเส้นตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้ นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติ พฤติกรรมการรักษาความสะอาด เส้นภายหลังการฝึก

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
11	ทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านเครื่องแต่งกาย	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดกระโปรง	เพื่อพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลโดยการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มในกลุ่มทดลองที่ 1	ผู้วิจัยดำเนินการตั้งขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง ผม ผื่น เล็บและเครื่องแต่งกายเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้า ผม ผื่น เล็บมือ เล็บเท้าและเล็บ ผู้วิจัยส่งรายชื่อนักเรียน 1 คน เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				โดยจะเสริมแรงเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน 1 คนที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อขึ้นมาในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกงตามขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกงตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกงภายหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและ

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				แนวโน้มนำไปปฏิบัติต่อไป 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
12	ปัจจัยนิเทศ		เพื่อสรุปผลการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับการใช้สัปดาห์เงื่อนไขเป็นกลุ่ม	1. ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านเครื่องผิวหนัง ผม ผัน เล็บ และเครื่องแต่งกายเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้า ผม ผัน เล็บมือ เล็บเท้า เล็บ กระโปร้ง และกางเกง 2. ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อนักเรียน 1 คน เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง โดยจะเสริมแรงเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน 1 คน ที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อนี้เข้ามาในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการทดลองและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ร่วมการทดลองที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง

หมายเหตุ : การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1) ครั้งที่ 1

หัวข้อ ปฐมภีเทศ

ชื่อเรื่อง -

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ แบบสัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม แบบสำรวจตัวเสริมแรง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นักเรียนแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย คือ การพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคล
3. ผู้วิจัยชี้แจงข้อตกลงในการทำสัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่มให้นักเรียนทราบและปฏิบัติ ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลที่นักเรียนต้องปฏิบัติ ได้แก่ การรักษาความสะอาดของผิวหนัง ผม หน้า เล็บและเครื่องแต่งกาย

3.2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดข้อตกลงว่านักเรียนจะต้องปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกายของตนเองให้สะอาดและผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการรักษาความสะอาดร่างกาย โดยมี 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่เรียนรู้

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรม การรักษาความสะอาดร่างกายตาม

ขั้นตอนให้นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกายตามขั้นตอน

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกายภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้ฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่นักเรียนจะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ผู้วิจัยจะนำผลจากการฝึกปฏิบัติในการรักษาความสะอาดของนักเรียนทุกคนในกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติที่บ้านและโรงเรียนจากความรู้ที่ได้รับในครั้งที่ผ่านมาเป็นเกณฑ์การเสริมแรง โดยผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียนทุกคนในกลุ่มเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน 1 คน ที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อขึ้นมาได้ในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง ถ้านักเรียนที่ผู้วิจัยสุ่มได้มีคะแนนสุขภาพส่วนบุคคล 0 คะแนน นักเรียนทุกคนในกลุ่มจะไม่ได้รับการเสริมแรง

3.3 ผู้วิจัยสำรวจตัวเสริมแรงที่นักเรียนต้องการและร่วมกำหนดเกณฑ์การเสริมแรงตามจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังนี้

ได้ 2 คะแนน หมายถึง สะอาดดีมาก	ได้รับตัวเสริมแรงอันดับที่ 1
1 คะแนน หมายถึง พอใช้	ได้รับตัวเสริมแรงอันดับที่ 2
0 คะแนน หมายถึง ต้องปรับปรุงแก้ไข	ไม่ได้รับตัวเสริมแรง

ในการเสริมแรงทุกครั้งที่มีการประเมินสุขภาพส่วนบุคคลมากกว่า 1 ด้านขึ้นไป นักเรียนต้องผ่านการประเมินในแต่ละด้านได้ 1 หรือ 2 คะแนนและถ้าผ่านการประเมินทั้งสองด้านแล้วคะแนนได้ไม่เท่ากัน ผู้วิจัยให้การเสริมแรงตามคะแนนต่ำ

3.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกำหนดรางวัลพิเศษ (Bonus) เมื่อนักเรียนทุกคนในกลุ่มมีคะแนนสุขภาพส่วนบุคคล 2 คะแนนติดต่อกันเป็นจำนวน 5 ครั้งของการประเมินสุขภาพส่วนบุคคล

3.5 ผู้วิจัยนัดวันและเวลาทำการทดลองตั้งแต่วันแรกจนถึงวันสิ้นสุดการทดลอง

โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1)

ครั้งที่ 2

หัวข้อ ทักษะติดต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง

ชื่อเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ สบู่ น้ำ ชันอาบน้ำ ผ้าเช็ดตัว

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ชื่นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้ โดยใช้คำถามว่า "ทำไมเราต้องรักษาความสะอาดร่างกาย" เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย

ขั้นที่ 2 ชื่นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมร่วมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกายตามขั้นตอนให้นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกาย

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกาย ภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ประเมินจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกายและการ
ร่วมมือแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1) ครั้งที่ 4

หัวข้อ ทศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง

ชื่อเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเท้า

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ สบู่ น้ำ ผ้าเช็ดเท้า

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้ โดยใช้คำถามว่า "ทำไมเราจึงต้องรักษาความสะอาดของเท้า" เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเท้า

ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนังเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกายและมือ

ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อนักเรียน 1 คนเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง โดยเสริมแรงเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน 1 คนที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อขึ้นมาในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความ

สะอาดเท้า

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเท้าตามขั้นตอนให้

นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความ

สะอาดเท้า

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเท้า ภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ประเมินจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเท้าและการร่วมมือแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการใช้สัณฐานเงือนไทเป็นกลุ่ม (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1)

ครั้งที่ 5

หัวข้อ ทศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านผม

ชื่อเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดผม

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ แชมพู น้ำ ชันอาบน้ำ ผ้าเช็ดตัว

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้ โดยใช้คำถามว่า "ถ้าเราไม่บำรุงรักษาเส้นผมจะเป็นเช่นไร" เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดผม

ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนังเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือและเท้า

ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อนักเรียน 1 คนเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง โดยเสริมแรงเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน 1 คนที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อขึ้นมาในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความ

สะอาดผม

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดผมตามขั้นตอนให้

นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความ

สะอาดผม

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการ
รักษาความสะอาดผผ ภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและ
แนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ประเมินจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการรักษาความสะอาดผผและ
การร่วมมือแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1) ครั้งที่ 6

หัวข้อ ทักษะคิดต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านฟัน

ชื่อเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ แก้วน้ำ น้ำ ยาสีฟัน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้ โดยใช้คำถามว่า

"ถ้านักเรียนอยากให้ปากและฟันสะอาดนักเรียนต้องปฏิบัติเช่นไร" เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน

ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนังและผมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้าและผม

ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อนักเรียน 1 คนเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง โดยเสริมแรงเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน 1 คนที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อขึ้นมาในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

- 2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน
- 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดฟันตามขั้นตอนให้นักเรียนดู
- 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดฟัน

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดฟัน ภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียน ไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ประเมินจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดฟันและ
การร่วมมือแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1) ครั้งที่ 7

หัวข้อ ทิศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านฟัน

ชื่อเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ แก้วน้ำ น้ำ ยาสีฟัน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้ โดยใช้คำถามว่า "ถ้านักเรียนไม่รักษาความสะอาดปากและฟันจะเป็นเช่นไร" เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน

ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง ผผและฟันเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้า ผผและฟัน

ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อนักเรียน 1 คนเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง โดยเสริมแรงเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน 1 คนที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อขึ้นมาในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมรักษาความสะอาดฟันตามขั้นตอนให้

นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมรักษาความสะอาดฟัน ตามขั้นตอน

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติกิจกรรม
การรักษาความสะอาดพื้นที่ ภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและ
แนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ประเมินจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการรักษาความสะอาดพื้นที่และ
การร่วมมือแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1)
ครั้งที่ 8

หัวข้อ ทักษะติดต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านเล็บ

ชื่อเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บมือ

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ ที่ตัดเล็บ สบู่ น้ำ ผ้าเช็ดมือ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้ โดยใช้คำถามว่า

"ผลเสียของการไว้เล็บยาวเป็นเช่นไร" เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บมือ

ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง ผอมและผื่นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้า ผอมและผื่น

ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อนักเรียน 1 คนเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง โดยเสริมแรงเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน 1 คนที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อขึ้นมาในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บมือ

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บมือตามขั้นตอนให้

นักเรียนดู

- 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษา
ความสะอาดเล็บมือ
- 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการ
รักษาความสะอาดเล็บมือ ภายหลังการฝึก
- 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและ
แนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป
- 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียน ไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป
- ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป
- ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล
- ประเมินจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บมือและ
การร่วมมือแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1) ครั้งที่ 9

หัวข้อ ทักษะติดต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านเล็บ

ชื่อเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บเท้า

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ ที่ตัดเล็บ สบู่ น้ำ ผ้าเช็ดเท้า

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้ โดยใช้คำถามว่า "ผลเสียของการไว้เล็บเท้ายาวจะเป็นเช่นไร" เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บเท้า

ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง ผม ฟันและเล็บเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้า ผม ฟันและเล็บมือ

ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อนักเรียน 1 คนเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง โดยเสริมแรงเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน 1 คนที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อขึ้นมาในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บเท้า

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บเท้าตามขั้นตอนให้นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บเท้า

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บเท้า ภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ประเมินจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บเท้าและการร่วมมือแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1) ครั้งที่ 10

หัวข้อ ทศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านเครื่องแต่งกาย

ชื่อเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเสื้อผ้า

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ ผงซักฟอก น้ำ กะละมัง แปรงซักผ้า ไม้แขวนเสื้อ เสื้อที่ใช้แล้ว

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้ โดยใช้คำถามว่า "ถ้านักเรียนใส่เสื้อผ้าจะเกิดผลเสียกับนักเรียนเช่นไร" เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเสื้อผ้า

ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง ผม ผื่นและเล็บเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้า ผม ผื่น เล็บมือและเล็บเท้า

ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อนักเรียน 1 คนเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง โดยเสริมแรงเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน 1 คนที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อขึ้นมาในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเสื้อผ้า

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเสื้อผ้าตามขั้นตอนให้นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเสื้อผ้า

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเสื้อ ภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ประเมินจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเสื้อและการร่วมมือแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1) ครั้งที่ 11

หัวข้อ ทศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านเครื่องแต่งกาย
ชื่อเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง
เวลา 50 นาที
สื่อที่ใช้ ผงซักฟอก น้ำ กะละมัง แปรงซักผ้า ไม้แขวนเสื้อ กระโปรง กางเกงที่ใช้แล้ว

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้ โดยใช้คำถามว่า "ถ้านักเรียนใส่กระโปรง กางเกงนักเรียนมีความรู้สึกเช่นไร" เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง

ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง ผม ผื่น เล็บและเครื่องแต่งกายเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้า ผม ผื่น เล็บมือ เล็บเท้าและเสื้อ

ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อนักเรียน 1 คนเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง โดยเสริมแรงเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน 1 คนที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อขึ้นมาในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกงตามขั้นตอนให้นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการ
รักษาความสะอาดกระโปรง กางเกงภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและ
แนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียน ไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ประเมินจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการรักษาความสะอาดกระโปรง
กางเกงและการร่วมมือแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำ
ไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการใช้สัญญาณเงื่อนไขเป็นกลุ่ม (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1)
ครั้งที่ 12

หัวข้อ ปัจฉิมนิเทศ

ชื่อเรื่อง -

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง ผม ผื่น เล็บและเครื่องแต่งกายเกี่ยวกับการปฏิบัติในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้า ผม ผื่น เล็บมือ เล็บเท้า เสื้อ กระโปรง กางเกง

2. ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อนักเรียน 1 คน เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง โดยเสริมแรงเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน 1 คน ที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อขึ้นมาในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการทดลองและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ร่วมการทดลองที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

ประเมินจากความสนใจ ความร่วมมือในการสรุปผลที่ได้จากการทดลองในครั้งนี ไปใช้ในการพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลได้อย่างไร

โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2)

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
1	ปฐมนิเทศ		1. เพื่อให้ผู้รับการทดลองได้ทราบจุดมุ่งหมายในการพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคล 2. เพื่อให้ทราบข้อตกลงในการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นักเรียนแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย คือ การพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคล 3. ผู้วิจัยชี้แจงข้อตกลงในการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลให้นักเรียนทราบ ดังนี้ 3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลที่นักเรียนต้องปฏิบัติ ได้แก่ การรักษาความสะอาดของผิวหนัง ผม ฟัน เล็บและเครื่องแต่งกาย 3.2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดข้อตกลงว่า นักเรียนต้องปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกายของตนเองให้สะอาดและ ผู้วิจัยจะนำผลจากการฝึกปฏิบัติในการรักษาความสะอาดของนักเรียนที่ได้ฝึกปฏิบัติที่ โรงเรียนและที่บ้าน จากความรู้ที่ได้รับ ในครั้งที่ผ่านมาเป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง โดย

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				ผู้วิจัยเสริมแรงแก่นักเรียนเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลที่นักเรียนได้รับในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง ถ้านักเรียนได้คะแนนสุขภาพส่วนบุคคล 0 คะแนน นักเรียนไม่ได้รับการเสริมแรงและถ้านักเรียนมีคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของตนเอง 2 คะแนนติดต่อกันเป็นจำนวน 5 ครั้งของการประเมินสุขภาพส่วนบุคคลนักเรียนได้รับรางวัลพิเศษ (BONUS) 3.3 ผู้วิจัยสำรวจตัวเสริมแรงที่นักเรียนต้องการเพื่อใช้ในการเสริมแรง เมื่อนักเรียนมีคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลถึงเกณฑ์ที่ระบุไว้ในสัญญาเงื่อนไข 3.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดรางวัลพิเศษ (BONUS) 3.5 ผู้วิจัยนัดวัน และเวลาทำการทดลองตั้งแต่วันแรกจนถึงวันสิ้นสุดการทดลอง

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
2	ทัศนคติต่อ สุขภาพส่วนบุคคล และสุขภาพ ส่วนบุคคล ด้านผิวหนัง	การปฏิบัติตนใน การรักษาความ สะอาดร่างกาย	เพื่อพัฒนาทัศนคติต่อ สุขภาพส่วนบุคคลและ สุขภาพส่วนบุคคลโดย การใช้สัญญาเงื่อนไข เป็นรายบุคคลในกลุ่ม ทดลองที่ 2	ผู้วิจัยดำเนินการตั้งขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกัน เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนใน การรักษาความสะอาดร่างกาย ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษา ความสะอาดร่างกาย 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกายตาม ขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน ในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษา ความสะอาดร่างกายตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้ นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติ พฤติกรรมการรักษาความสะอาด ร่างกายภายหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและ ความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและ แนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
4	ทัศนคติต่อ สุขภาพส่วนบุคคล และสุขภาพ ส่วนบุคคล ด้านผิวหนัง	การปฏิบัติตนใน การรักษาความ สะอาดเท้า	เพื่อพัฒนาทัศนคติต่อ สุขภาพส่วนบุคคลและ สุขภาพส่วนบุคคลโดย การใช้สัญญาเงื่อนไข เป็นรายบุคคลในกลุ่ม ทดลองที่ 2	ผู้วิจัยดำเนินการตั้งขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกัน เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนใน การรักษาความสะอาดเท้า ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคล ด้านผิวหนังเกี่ยวกับการปฏิบัติตนใน การรักษาความสะอาดร่างกาย และมือ ผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียน เท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคล ของนักเรียนที่ได้รับในแต่ละ วันการเสริมแรงนี้จะให้ในช่วง ท้ายชั่วโมง ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษา ความสะอาดเท้า 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรม รักษาความสะอาดเท้าตามขั้นตอน ให้นักเรียนดู

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเท้าตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมรักษาความสะอาดเท้าภายหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
5	ทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านผม	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดผม	เพื่อพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลโดยการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลในกลุ่มทดลองที่ 2	ผู้วิจัยดำเนินการตั้งขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดผม ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนังเกี่ยวกับการปฏิบัติตนใน

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				การรักษาความสะอาดร่างกาย มือ และเท้า ผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียน เท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับในแต่ละวันการเสริมแรงนี้จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดผม 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดผมตามขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดผมตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดผมภายหลังการฝึก

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
6-7	ทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านฟัน	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน	เพื่อพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลโดยการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลในกลุ่มทดลองที่ 2	ผู้วิจัยดำเนินการตั้งขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนังและผมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้าและผม ผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียนเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับในแต่ละวันการเสริมแรงนี้จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดฟันตามขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดฟันตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดฟันภายหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จาก

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				การฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
8	ทัศนคติต่อ สุขภาพส่วน ส่วนบุคคล และสุขภาพ ส่วนบุคคล ด้านเล็บ	การปฏิบัติตนใน การรักษาความ สะอาดเล็บมือ	เพื่อพัฒนาทัศนคติต่อ สุขภาพส่วนบุคคลและ สุขภาพส่วนบุคคลโดย การใช้สัญญาเงื่อนไข เป็นรายบุคคลในกลุ่ม ทดลองที่ 2	ผู้วิจัยดำเนินการตั้งขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกัน เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนใน การรักษาความสะอาดเล็บมือ ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคล ด้านผิวหนัง ผมและฟันเกี่ยวกับการ ปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาด ร่างกาย มือ เท้า ผมและฟัน ผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียน เท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วน บุคคลของนักเรียนที่ได้รับในแต่ละ วันการเสริมแรงนี้จะให้ใน ช่วงท้ายชั่วโมง ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วน บุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษา ความสะอาดเล็บมือ 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการ รักษาความสะอาดเล็บมือตาม

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				ขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บมือตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมรักษาความสะอาดเล็บมือภายหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
9	ทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านเล็บ	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บเท้า	เพื่อพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลโดยการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลในกลุ่มทดลองที่ 2	ผู้วิจัยดำเนินการดังขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บเท้า ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคล

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				ด้านผิวหนัง ผด ผื่นและเล็บเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้า ผด ผื่น และเล็บมือ ผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียน เท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับในแต่ละวันการเสริมแรงนี้จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บเท้า 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บเท้าตามขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บเท้าตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาด

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				เล็บเท้าภายหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
10	ทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านเครื่องแต่งกาย	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเสื้อผ้า	เพื่อพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลโดยการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลในกลุ่มทดลองที่ 2	ผู้วิจัยดำเนินการตั้งขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเสื้อผ้า ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง ผม ฟันและเล็บเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้า ผม ฟัน เล็บมือและเล็บเท้า ผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียนเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับในแต่ละ

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				ละวันการเสริมแรงนี้จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง ชั้นที่ 2 ชั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเสื้อผ้า 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเสื้อผ้าตามขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเสื้อผ้าตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเสื้อผ้าหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
11	ทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านเครื่องแต่งกาย	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดกระโปรงกางเกง	เพื่อพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลโดยการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคลในกลุ่มทดลองที่ 2	ผู้วิจัยดำเนินการตั้งขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดกระโปรงกางเกง ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง ผม ฟัน เล็บและเครื่องแต่งกายเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้า ผม ฟัน เล็บมือ เล็บเท้าและเสื้อ ผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียนเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับในแต่ละวันการเสริมแรงนี้จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
				2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง ตามขั้นตอนให้นักเรียนดู 2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง ตามขั้นตอน 2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกงภายหลังการฝึก 2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการทดลอง
12	ปัจจัยนิเทศ	ปัจจัยนิเทศ	เพื่อสรุปผลการเปลี่ยนแปลงการพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับการใช้สัญญาณไขเป็นรายบุคคล	1. ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านเครื่องแต่งกายเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเครื่องแต่งกาย 2. ผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียนเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับในแต่ละวันการเสริมแรงนี้จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการทดลองและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ร่วมการทดลองที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง

หมายเหตุ : การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2)

ครั้งที่ 1

หัวข้อ ปฐมนิเทศ

ชื่อเรื่อง -

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ แบบสัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล แบบสำรวจตัวเสริมแรง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นักเรียนแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย คือ การพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและ

สุขภาพส่วนบุคคล

3. ผู้วิจัยชี้แจงข้อตกลงในการทำสัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล ให้นักเรียนทราบและปฏิบัติดังนี้

3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลที่นักเรียนต้องปฏิบัติ ได้แก่ การรักษาความสะอาดของผิวหนัง ผม ฟัน เล็บและเครื่องแต่งกาย

3.2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนดข้อตกลงว่านักเรียนจะต้องปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกายของตนเองให้สะอาดและผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการรักษาความสะอาดร่างกาย โดยมี 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

- 2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่เรียนรู้
- 2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกายตาม

ขั้นตอนให้นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกายตามขั้นตอน

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกายภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้ฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่นักเรียนจะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ผู้วิจัยจะนำผลจากการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของนักเรียนที่ได้ฝึกปฏิบัติที่บ้านและโรงเรียนจากความรู้ที่ได้รับในครั้งที่ผ่านมาเป็นเกณฑ์ในการเสริมแรง โดยผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียนเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนได้รับในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง ถ้านักเรียนได้คะแนนสุขภาพส่วนบุคคล 0 คะแนนนักเรียนจะไม่ได้รับการเสริมแรง

3.3 ผู้วิจัยสำรวจตัวเสริมแรงที่นักเรียนต้องการและร่วมกำหนดเกณฑ์การเสริมแรงตามจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีเกณฑ์การเสริมแรง ดังนี้

ได้ 2 คะแนน หมายถึง สะอาดดีมาก	ได้รับตัวเสริมแรงอันดับที่ 1
1 คะแนน หมายถึง พอใช้	ได้รับตัวเสริมแรงอันดับที่ 2
0 คะแนน หมายถึง ต้องปรับปรุงแก้ไข	ไม่ได้รับตัวเสริมแรง

ในการเสริมแรงทุกครั้งที่มีการประเมินสุขภาพส่วนบุคคลมากกว่า 1 ด้านขึ้นไป นักเรียนต้องผ่านการประเมินในแต่ละด้านได้ 1 หรือ 2 คะแนนและถ้าผ่านการประเมินทั้งสองด้านแล้วคะแนนได้ไม่เท่ากัน ผู้วิจัยให้การเสริมแรงตามคะแนนต่ำ

- 3.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกำหนดรางวัลพิเศษ (Bonus) เมื่อนักเรียน มีคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของตนเอง 2 คะแนนติดต่อกันเป็นจำนวน 5 ครั้ง ของการประเมินสุขภาพส่วนบุคคล
- 3.5 ผู้วิจัยนัดวันและเวลาทำการทดลองตั้งแต่วันแรกจนถึงวันสิ้นสุดการทดลอง

โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2) ครั้งที่ 2

หัวข้อ ทศคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง

ชื่อเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ สบู่ น้ำ ชันอาบน้ำ ผ้าเช็ดตัว

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้ โดยใช้คำถามว่า "ทำไมเราต้องรักษาความสะอาดร่างกาย" เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย

ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนังเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย

ผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียนเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกายตามขั้นตอนให้นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดร่างกาย

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการ
รักษาความสะอาดร่างกาย ภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและ
แนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียน ไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ประเมินจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการรักษาความสะอาดร่างกายและ
การร่วมมือแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการให้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2)
ครั้งที่ 4

หัวข้อ ทศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง

ชื่อเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเท้า

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ สบู่ น้ำ ผ้าเช็ดเท้า

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้ โดยใช้คำถามว่า "ทำไมเราต้องรักษาความสะอาดของเท้า" เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเท้า

ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนังเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกายและมือ

ผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียนเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเท้า

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเท้าตามขั้นตอนให้นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเท้า

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติกิจกรรม
การรักษาความสะอาดเท้า ภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและ
แนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ประเมินจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการรักษาความสะอาดเท้าและ
การร่วมมือแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2)

ครั้งที่ 5

หัวข้อ ทศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านผม

ชื่อเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดผม

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ แชมพู น้ำ ชันอาบน้ำ ผ้าเช็ดตัว

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้ โดยใช้คำถามว่า "ถ้าเราไม่บำรุงรักษาเส้นผมจะเป็นเช่นไร" เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดผม

ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนังเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือและเท้า

ผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียนเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้จะให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความ

สะอาดผม

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดผมตามขั้นตอนให้

นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษา

ความสะอาดผม

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรม
การรักษาความสะอาดผม ภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและ
แนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ประเมินจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดผมและ
การร่วมมือแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2)

ครั้งที่ 6

หัวข้อ ทักษะติดต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านฟัน

ชื่อเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ แก้วน้ำ น้ำ ยาสีฟัน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้ โดยใช้คำถามว่า "ถ้านักเรียนอยากให้ปากและฟันสะอาดนักเรียนต้องปฏิบัติเช่นไร" เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน

ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนังและผมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้า และผม

ผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียนเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดฟันตามขั้นตอนให้นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดฟัน

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรม
การรักษาความสะอาดฟัน ภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและ
แนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ประเมินจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดฟันและ
การร่วมมือแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2) ครั้งที่ 7

หัวข้อ ทศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านฟัน

ชื่อเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ แก้วน้ำ น้ำ ยาสีฟัน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้ โดยใช้คำถามว่า "ถ้านักเรียนไม่รักษาความสะอาดของปากและฟันจะเป็นเช่นไร" เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน

ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง ผมและฟันเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้า ผมและฟัน

ผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียนเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดฟัน

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดฟันตามขั้นตอนให้

นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดฟัน

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติกิจกรรม

การรักษาความสะอาดพื้นที่ ภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและ
แนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ประเมินจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการรักษาความสะอาดพื้นที่และ

การร่วมมือแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2) ครั้งที่ 8

หัวข้อ ทศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านเล็บ

ชื่อเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บมือ

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ สบู่ น้ำ ผ้าเช็ดมือ

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้ โดยใช้คำถามว่า "ผลเสียของการไว้เล็บยาวเป็นเช่นไร" เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บมือ

ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง ผมและฟันเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย

ผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียนเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บมือ

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บมือตามขั้นตอนให้นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บมือ

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรม
การรักษาความสะอาดเล็บมือ ภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและ
แนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ประเมินจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บมือและ
การร่วมมือแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2) ครั้งที่ 9

หัวข้อ ทศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านเล็บ

ชื่อเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บเท้า

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ ที่ตัดเล็บ สบู่ น้ำ ผ้าเช็ดเท้า

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้ โดยใช้คำถามว่า "ผลเสียของไว้เล็บเท้ายาวจะเป็นเช่นไร" เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บเท้า

ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง ผม ฟันและเล็บเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้า ผม ฟันและเล็บมือ

ผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียนเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเล็บเท้า

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บเท้าตามขั้นตอนให้นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บเท้า

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บเท้า ภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ประเมินจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเล็บเท้าและการร่วมมือแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการการใช้สัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2)
ครั้งที่ 10

หัวข้อ ทศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านเครื่องแต่งกาย

ชื่อเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเสื้อผ้า

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ ผงซักฟอก น้ำ กะละมัง แปรงซักผ้า ไม้แขวนเสื้อ เสื้อที่ใช้แล้ว

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้ โดยใช้คำถามว่า "ถ้านักเรียนใส่เสื้อผ้าจะเกิดผลเสียกับนักเรียนเช่นไร" เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเสื้อผ้า

ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง ผม ผื่นและเล็บเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้า ผม ผื่น เล็บมือและเล็บเท้า

ผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียนเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดเสื้อผ้า

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเสื้อผ้าตามขั้นตอนให้นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเสื้อผ้า

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติพฤติกรรม
การรักษาความสะอาดเสื้อ ภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและ
แนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ประเมินจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดเสื้อและ
การร่วมมือแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการใช้สัญญาณไฮเป็นรายบุคคล (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2)

ครั้งที่ 11

หัวข้อ ทักษะติดต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลด้านเครื่องแต่งกาย

ชื่อเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้ ผงซักฟอก น้ำ กะละมัง แปรงซักผ้า ไม้แขวนเสื้อ กระโปรง กางเกงที่ใช้แล้ว

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาร่วมกันเพื่อนำเข้าสู่เรื่องที่เรียนรู้ โดยใช้คำถามว่า "ถ้านักเรียนใส่กระโปรง กางเกงนักเรียนมีความรู้สึกเช่นไร" เพื่อนำเข้าสู่เรื่องการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง

ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง ผม ผื่น เล็บและเครื่องแต่งกายเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้า ผม ผื่น เล็บมือ เล็บเท้าและเสื้อ

ผู้วิจัยจะเสริมแรงแก่นักเรียนเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ให้ในช่วงท้ายชั่วโมง

ขั้นที่ 2 ขั้นฝึก

ผู้วิจัยฝึกพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง

2.2 ผู้วิจัยแสดงพฤติกรรมการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกงตามขั้นตอนให้นักเรียนดู

2.3 นักเรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการรักษาความสะอาดกระโปรง กางเกง

2.4 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบผลการฝึกปฏิบัติกิจกรรม
การรักษาความสะอาดกระบะโปรง กางเกงภายหลังการฝึก

2.5 ให้นักเรียนแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและ
แนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติต่อไป

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วมารายงานผลในครั้งต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

ประเมินจากความสนใจในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการรักษาความสะอาดกระบะโปรง
กางเกงและการร่วมมือแสดงความคิดและความรู้สึกที่ได้จากการฝึกปฏิบัติและแนวโน้มที่จะ
นำไปปฏิบัติต่อไป

โปรแกรมการใช้สัญญาณเอนไซม์เป็นรายบุคคล (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2)

ครั้งที่ 12

หัวข้อ ปัจฉินิเทศ

ชื่อเรื่อง -

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยประเมินสุขภาพส่วนบุคคลด้านผิวหนัง ผม ผื่น เล็บและเครื่องแต่งกาย เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้า ผม ผื่น เล็บมือ เล็บเท้า เลือ กระโปรง กางเกง
2. ผู้วิจัยเสริมแรงแก่นักเรียนเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนที่ได้รับในแต่ละวัน การเสริมแรงนี้ให้ในช่วงท้ายชั่วโมง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลที่ได้จากการทดลองและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ร่วมการทดลองที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและ

กล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

ประเมินจากความสนใจ ความร่วมมือในการสรุปผลที่ได้จากการทดลองในครั้งนี้ ไปใช้ในการพัฒนาทัศนคติต่อสุขภาพส่วนบุคคลและสุขภาพส่วนบุคคลได้อย่างไร

ภาคผนวก ค

1. แบบสัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1)
2. แบบสัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2)
3. แบบสำรวจตัวเสริมแรง

แบบสัญญาเงื่อนไขเป็นกลุ่ม (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1)

เพื่อพัฒนาทัศนคติต่อพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลและการปฏิบัติตนที่ถูกต้องทางสุขภาพส่วนบุคคลให้เป็นไปอย่างถูกสุขลักษณะอนามัยที่ดี ข้าพเจ้าทุกคนในกลุ่มขอทำสัญญากับผู้วิจัย ดังนี้

1. ข้าพเจ้าทุกคนในกลุ่มจะร่วมมือกับผู้วิจัยทุกประการ
2. ข้าพเจ้าทุกคนจะปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกายของตนเอง โดยจะมีสุขภาพส่วนบุคคลในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

- 2.1 ผิวหนัง ได้แก่ แขน ขา มือ เท้า หู ไม่เป็นคราบสกปรกและขึ้นไคล
- 2.2 ผม ได้แก่ ผมไม่มีกลิ่นเหม็นสาบและผมไม่เป็นสิ่งกะดัง
- 2.3 ฟัน ได้แก่ ไม่มีเศษอาหารติดฟันและไม่มีคราบฟัน
- 2.4 เล็บ ได้แก่ เล็บมือ เล็บเท้าสั้นและไม่มีขี้เล็บ
- 2.5 เครื่องแต่งกาย ได้แก่ เสื้อ กระโปรง กางเกง ไม่มีคราบสกปรกและกลิ่นเหม็นไคล

3. เมื่อข้าพเจ้าทุกคนในกลุ่มให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกายของตนเองในด้านผิวหนัง ผม ฟัน เล็บ และเครื่องแต่งกาย ข้าพเจ้าทุกคนในกลุ่มจะได้รับการเสริมแรงจากผู้วิจัยเท่ากับจำนวนคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียน 1 คน ที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อขึ้นมาในแต่ละวัน โดยมีเกณฑ์การเสริมแรง ดังนี้

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| ได้ 2 คะแนน หมายถึง สะอาดดีมาก | ได้รับตัวเสริมแรงอันดับที่ 1 |
| 1 คะแนน หมายถึง พอใช้ | ได้รับตัวเสริมแรงอันดับที่ 2 |
| 0 คะแนน หมายถึง ต้องปรับปรุงแก้ไข | ไม่ได้รับตัวเสริมแรง |

ในการเสริมแรงทุกครั้งที่มีการประเมินสุขภาพส่วนบุคคลมากกว่า 1 ด้านขึ้นไป นักเรียนต้องผ่านการประเมินในแต่ละด้านได้ 1 หรือ 2 คะแนนและถ้าหากผ่านการประเมินทั้งสองด้านคะแนนได้ไม่ต่ำกว่าผู้วิจัยเสริมแรงตามคะแนนต่ำ

ถ้านักเรียนที่ผู้วิจัยสุ่มรายชื่อได้คะแนนจากการตรวจสุขภาพส่วนบุคคล 0 คะแนน ข้าพเจ้าทุกคนในกลุ่มจะไม่ได้รับการเสริมแรงจากผู้วิจัย แต่ถ้าข้าพเจ้าทุกคนในกลุ่มมีคะแนน

สุขภาพส่วนบุคคล 2 คะแนน หมายถึง สะอาดดีมาก ติดต่อกันเป็นจำนวน 5 ครั้งของการ
ตรวจสุขภาพส่วนบุคคลจากการฝึกปฏิบัติที่โรงเรียนและที่บ้าน ข้าพเจ้าทุกคนจะได้รับรางวัล
พิเศษเท่ากันทุกคน

- 4. ข้าพเจ้าจะรักษาสัญญา^{นี้}เป็นความลับ โดยไม่ให้สมาชิกกลุ่มอื่นทราบ
- 5. สัญญา^{นี้}มีผลใช้ตั้งแต่วันที่เดือน พ.ศ.ถึง
วันที่.... เดือน พ.ศ.

- 1. ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา
- 2. ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา
- 3. ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา
- 4. ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา
- 5. ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา
- 6. ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา
- 7. ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา
- 8. ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา
- 9. ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา
- 10. ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา
- 11. ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา
- 12. ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา
- 13. ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา
- ลงชื่อ.....ผู้รับสัญญา
- ลงชื่อ.....พยาน
- ลงชื่อ.....พยาน

แบบสัญญาเงื่อนไขเป็นรายบุคคล (สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2)

เพื่อพัฒนาทัศนคติต่อพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลและการปฏิบัติตนที่ถูกต้องทางสุขภาพส่วนบุคคลเป็นไปอย่างถูกสุขลักษณะอนามัยที่ดี ข้าพเจ้าขอทำสัญญากับผู้วิจัย ดังนี้

1. ข้าพเจ้าจะร่วมมือกับผู้วิจัยทุกประการ
2. ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกายของตนเอง โดยจะมีสุขภาพส่วนบุคคลในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

2.1 ผิวหนัง ได้แก่ แขน ขา มือ เท้า หู ไม่เป็นคราบสกปรกและขี้ไคล

2.2 ผม ได้แก่ ผมไม่มีกลิ่นเหม็นสาบและผมไม่เป็นรังแคคัน

2.3 ฟัน ได้แก่ ไม่มีเศษอาหารติดฟันและไม่มีคราบฟัน

2.4 เล็บ ได้แก่ เล็บมือ เล็บเท้าสั้นและไม่มีขี้เล็บ

2.5 เครื่องแต่งกาย ได้แก่ เสื้อ กระโปรง กางเกง ไม่มีคราบสกปรกและกลิ่นเหม็นอับ

3. เมื่อข้าพเจ้าให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดร่างกายของตนเองในด้านผิวหนัง ผม ฟัน เล็บและเครื่องแต่งกาย ข้าพเจ้าจะได้รับการเสริมแรงจากผู้วิจัย เท่ากับคะแนนสุขภาพส่วนบุคคลของข้าพเจ้าได้รับในแต่ละวัน โดยมีเกณฑ์การเสริมแรง ดังนี้

ได้ 2 คะแนน หมายถึง สะอาดดีมาก ได้รับตัวเสริมแรงอันดับที่ 1

1 คะแนน หมายถึง พอใช้ ได้รับตัวเสริมแรงอันดับที่ 2

0 คะแนน หมายถึง ต้องปรับปรุงแก้ไข ไม่ได้รับตัวเสริมแรง

ในการเสริมแรงทุกครั้งที่มีการประเมินสุขภาพส่วนบุคคลมากกว่า 1 ด้านขึ้นไป นักเรียนต้องผ่านการประเมินในแต่ละด้านได้ 1 หรือ 2 คะแนนและถ้าหากผ่านการประเมินทั้งสองด้าน คะแนนได้ไม่เท่ากันผู้วิจัยเสริมแรงตามคะแนนต่ำ

ถ้าข้าพเจ้าได้คะแนนสุขภาพส่วนบุคคล 0 คะแนน ข้าพเจ้าจะไม่รับการเสริมแรงจากผู้วิจัย แต่ถ้าข้าพเจ้ามีคะแนนสุขภาพส่วนบุคคล 2 คะแนน หมายถึง สะอาดดีมาก ติดต่อกันเป็นจำนวน 5 ครั้ง ของการตรวจสุขภาพส่วนบุคคลจากการฝึกปฏิบัติที่โรงเรียนและที่บ้าน ข้าพเจ้าจะได้รับรางวัลพิเศษ

4. ข้าพเจ้าจะรักษาสัญญานี้เป็นความลับ โดยไม่ให้สมาชิกกลุ่มอื่นทราบ
5. สัญญานี้มีผลใช้ตั้งแต่วันที่....เดือน.....พ.ศ.....ถึงวันที่.....

เดือน.....พ.ศ.....

ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา

ลงชื่อ.....ผู้รับสัญญา

ลงชื่อ.....พยาน

ลงชื่อ.....พยาน

แบบสำรวจตัวเสริมแรง

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
 วันที่....เดือน.....พ.ศ..... สัปดาห์ที่.....

คำชี้แจง จงเรียงลำดับที่นักเรียนต้องการมากที่สุด ไปหาสิ่งที้น้อยที่สุด 3 อันดับ

โดยใส่หมายเลข 1 เป็นสิ่งที่ต้องการมากที่สุด

-สมุดปกแข็ง
-สมุดปกอ่อน
-สมุดบันทึก
-ปากกาลูกลื่นสีน้ำเงิน
-ปากกาลูกลื่นสีแดง
-ดินสอกด
-ไม้ดินสอกด
-ยางลบหมึก
-ยางลบดินสอ
-ไม้บรรทัด
-กล่องดินสอ
-อื่นๆ ระบุ.....
-
-

หมายเหตุ แบบสำรวจตัวเสริมแรงนี้ ใช้ทุกสัปดาห์

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวเบญจมาศ แคล้วกระโทก

เกิดวันที่ 7 เดือน มิถุนายน พุทธศักราช 2511

สถานที่เกิด จังหวัดนครราชสีมา

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 150/6 ตำบลบ้านโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ 1 ระดับ 4

ที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนหนองไผ่วิทยา อำเภอเสิงสาง
จังหวัดนครราชสีมา

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2520 จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอนุบาลเมืองนครราชสีมา
จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. 2522 จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเมืองนครราชสีมา
จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. 2525 จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนรัตโนภาส
จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. 2528 จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุญเหลือวิทยานุสรณ์
จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. 2532 กศ.บ. วิชาเอกการแนะแนว วิทยาลัยครูนครราชสีมา
จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. 2538 กศ.ม. วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร